

محک

خوش بود گر محک تجربه آید به میان...

ابوالقاسم قاسم زاده

طرح آتش بس در سوریه

براساس طرح شش ماده‌ای پیشنهادی «کوفی عنان»، طرح آتش بس در سوریه به اجرا درآمد. اگر چه چند درگیری پراکنده از سوریه گزارش شده است، اما کوفی عنان از چگونگی شروع آتش بس اعلام رضایت کرده است.

روسیه و چین از دولت سوریه خواسته‌اند تا با اجرای طرح آتش بس وارد حل مناقشه از طریق سیاسی و گفت وگو گردد. شورایی امنیت سازمان ملل برای ادامه آتش بس و به مرحله اجرایی در آمدن طرح شش ماده‌ای «عنان» پذیرفته است تا یک گروه سی نفره از ماموران سازمان ملل با نام «صلح بانان» به این کشور اعزام شوند تا ناظر بر رعایت آتش بس باشند. در این راه چند فعالیت همزمان را می توان در بحران سوریه مشاهده کرد.

۱-دولت بشار اسد از این موقعیت و آرامش نسبی استفاده می کند تا وعده اصلاحات در سوریه را پیش ببرد و به مردم امیدواری بیشتری برای تحقق اصلاحات بدهد. تا اینجا بی کار قانون اساسی جدید به تصویب مردم سوریه رسیده است که در آن چند تغییر اساسی مشاهده می شود. دولت تک حزبی بر آمده از تک حزب بعث سور ی به پادشاهی تعدد احزاب و تشکیل نظامی پارلمانی از مجموعه احزاب و تشکل ها تغییر یافته است.تاقان رئیس جمهور از طریق رای اکثریتی مردم برای مدت هفت سال در انتخابات جدید دیده شده است که هر فرد تنها برای دو دوره می تواند خود را نامزد ریاست جمهوری کند و از این پس سوریه رئیس جمهور مادام العمر نخواهد داشت. در قانون اساسی جدید تغییراتی درسرايه جایگاه قوه قضائیه و استقلال آن. همچنین چرخش قدرت و تفکیک قوا و سیستم نظارتی آمده است که همگی نشان از تغییر در سند ملی سوریه یعنی قانون اساسی آن دارد.

بشار اسد می خواهد با تصویب قانون اساسی، انتخابات مجلس سوریه را کلید بزند. برای این کار نیازمند آرامش و امنیت در سوریه است تا بیستتر ورود احزاب و تشکل های گوناگون در صحنه سیاسی و برای آینده سوریه فراهم گردد، اگر طرح شش ماده‌ای عنان در اجرا موفق شود، در عمل صحنه نظامی و سرنگونی از طریق نظامی گری با مشور، جای خود را به یک رقابت با نبرد سیاسی خواهد داد تا مردم سوریه از مسیری سالم و با آرامش، آینده سیاسی کشور خود را رقم بزنند. اما در شرایط کنونی بسیاری از محافل سیاسی چنین پیش بینی درباره سوریه را خوش بینی می خوانند و بر حله اثرات مثبتی کوفی را راسیاستر مشاهده ارزیابی می کنند. زیرا آمریکا، قطر، ترکیه، عربستان و اسرائیل هدایت و رهبری جریان را علیه بشار اسد به عهده گرفته اند که با محوله شعار سرنگونی او را داده اند و تغییر در سوریه را با اصل کنار رفتن بشار اسد محاسبه می کنند. پادشش آتش بس در مره چند کوفی از سوی این جریان با پسپاری از محافل سیاسی. فشار آوردن و قدرت روسیه و چین و مخالفت آنها با گسترش حرکت نظامی و جنگ داخلی در سوریه ارزیابی می کنند. این محافل نوشته اند امر یکایی را در داخله آنکه دشمن سرنگونی اسد از سوی آنها اذهم به سرعت قابل اجرا و تحقق نیست. این گروه می گویند در شورای امنیت سازمان ملل با و تو قطعنامه از سوی دولت های مسکو و پکن مواجه شدند و کشور سیاسی خود ردم در داخل سوریه با مخالفت اکثریت می کنند. سربسته که از این معارضین خارج از کشور حمایت لازم را نمی کنند و بالاخره اشتدنگی و اختلاف میان مخالفان دولت بشار اسد در داخل و در خارج کشور سوریه مواجه شدند. به طوری که این اختلافها مانع شدند بد در انجام عملیات و طر حله علیه دولت سوریه شده است. آنها مشاهده کردند که از اشن سوریه، معارضین مسلح را تا کنان راهای مرز عقب رانده است و نقش عملیات نظامی در محدوده مرز عراق و ترکیه و لبنان و در حاشیه پیرونی برخی از شهرهای سوریه با شکست سختی مواجه شده است. آنان شمار کردها و شدت تبلیغات علیه دولت بشار اسد در صحنه صحرایی لازم بین المللی را برای اثرا فرام نگرد، مخصوص به مردم اروپا اگر رفتار مشکلات گوناگون داخلی هستند و آمریکایی ها در اوج رقابت های انتخاباتی ریاست جمهوری بیش از هر چیز به مشکلات اقتصادی داخل کشور خود مت مشغولند. در مورد آتش بس و پذیرفته است اما هر لحظه که امکان پیدا کند با روش های خاص آن را خواهد شکست، اگر اهداف تحقق طرح عنان در جهت برنامه ها و با سیاست های آنها برای سوریه نباشد.

۲-مردم سوریه که نه تنها از آتش بس استقبال می کنند بلکه فاصله گرفتن از جنگ داخلی با محدود شدن دخالت های خارجی را مسیری برای پایان بخشیدن به تخاصم و بستن سراز برای اصلاحات در سوریه می دانند.

اکنون آتش بس در جریان است و اگر گروه ۳۰ نفره از مأمورین سازمان ملل با عنوان «صلح بانان» در سوریه مستقر شوند شرایط عمومی بحران سوریه در گون خواهد شد. در این مرحله فعالیت های جمهوری اسلامی درباره سوریه با تشکیل محوری از تعامل سیاسی با روسیه و چین و هماهنگی با کشورهای اسلامی که هنوز سیاست خشن و پراکنده از ترکیه، عربستان و تا آید نکرده اند و پذیرفته اند بسیار کارساز خواهد بود. با طر ح عان دو مسیر، دنبال می شد، اول، تنش زدایی نظامی و جایگزینی گفت وگو به جای جنگ مسلحانه. دوم، بستن سراز مناسب برای شروع اصلاحات در سوریه.

طرح شش ماده اش کوفی عنان که فعلا در دستور کار برای بحران سوریه قرار گرفته، چنین است: ۱-دولت سوریه میباید متعهد می شود در یک روند سیاسی همه جانبه با تمام گروه های سوریه و به منظور خواسته های مردم و ملت سوریه و بر طرف کرد این نگرانی های موجود با نماینده سازمان ملل همکاری کرده و در این باره هرگاه که این نماینده درخواست کند فردی را به عنوان رابطی مبنی معرفی نماید. ۲-مشورت های مسلحانه با همه اشکال آن را باید زیر نظر فشار ملل و به منظور حمایت از شهروندان و ایجاد ثبات در کشور فوراً متوقف شود. برای تحقق این هدف دولت سوریه باید فوراً رتاکت ربرهای نظامی خود به سمت اماکن مسکونی را متوقف کرده و از سلاخره ها تسخیر کند در این گونه اقدام استفاده نکند. همچنین دولت باید استحکامات نظامی خود را در داخل یا خارج از اماکن مسکونی برچیند. دولت سوریه در همین راستا باید به منظور دست یافتن به یک توافق با خود کشورهای مسلحانه با نماینده سازمان ملل و تحت نظر نماینده سازمان ملل همکاری کند. این نماینده گوش خود را به تمام تلاش ها برای تسهیل نیز ای گروه های مخالف تمام دست اندکاران در این امر بگذرد. ۳-باید راههای کمک رسانی انسانی در زمان مناسب برای تمام مناطق آسیب دیده از این کشورها تعیین شود. به منظور تحقق این هدف نیازمند نخستین مرحله تخلیه روزهان متوقف شود و راههای کمک رسانی روزهان به ویژه در سطوح محلی فراهم شود. ۴-باید افرادی که به صورت گروهی یا بدانشان شده اند به خصوص از گروه های ضعیف یا شخصیت هایی که تنها در فعالیت های سیاسی سالمت آمیز شرکت داشته اند باید آزاد شوند و راهای دستیابی به اماکن به آنها فرار داد تا اینجا بازدهی هستند فوراً اموار خود و به به تمام در خواسته های مکتوب به منظور کمک اطلاعات لازم در درباره بازداشت شدگان با اجازه ملاقات با آنها و آزادی شان پاسخ داده شود. ۵-باید هر گز دش آزاد روزنامه نگاران در تمام نقاط کشور تأمین شود و از جهت اعطای ویزا و مجوزهای ورود، سیاست بدون تبعیض درباره تمام آنها اتخاذ شود. ۶-به آزادی انجمنات و حق برادران نظاهرات سالمات آمیز چنانکه قانون مقرر کرده است، احترام گذاشته شود.

اجرای این طرح بدون تردید زمان بر خواهد بود. بشار اسد می خواهد تا اواخر اردیبهشت ماه انتخابات مجلس در سوریه را برگزار کند. مسیر برای اجرای طرح کوفی عنان این فرصت را به بشار اسد می دهد که حضور مردم سوریه در صحنه سیاسی را تشدید کند و با این حضور در عمل اصلاحاتی که در نظر دارد انجام دهد.

ابوالقاسم قاسم زاده

نامه

بقیه از صفحه اول

نه مخالفان و منتقدان دولت، بلکه خود دولت منتشر کرده است. خواندن این خبر ۲ پرسش اساسی را در ذهن مخاطب برمی انگیزاند که خوب و بلکه لازم است به آنها پاسخ داده شود:

۱-چگونه است با همه توصیاتی که مجموعه دولت از موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها دارد، نیمی از کل جمعیت کشور با مشکلات معیشتی،

شغلی، درمانی و غیره دست به غم گرفته‌اند؟

۲-چنانچه مجموعه دولت و نظام اداری کشور وظیفه خود را به درستی انجام می‌دهد، چگونه است که ۳۵ میلیون نفر از مردم ناچارند برای حل مشکلات خود مستقیماً به شخص رئیس‌جمهوری نامه بپوشند؟

و بالاخره، در یک کلام، چنان نهم‌نگاری بر حجمی به شخص اول اجرائی کشور، نشانه کارآمدی دولت است یا ناکارآمدی؟

بقیه از صفحه اول

بسر ضرورت امنیت خلیج فارس تأکید کرد و گفت: اگر می‌گوئیم خلیج فارس باید امن باشد، یعنی اینکه امنیت باید برای همه باشد.

وی همچنین با انتقاد از برخی قدرت‌ها که پایگاه‌های نظامی در منطقه ایجاد کرده‌اند، افزود: آنها پایگاه‌های نظامی خود را در منطقه ما ایجاد کرده‌اند، در حالی که من خارج آن را از جیب ملت‌های منطقه تأمین می‌کنند، البته ملت ایران هرگز چنین توهین‌هایی را تحمل نخواهد کرد.

احمدی‌نژاد اضافه کرد: حق همه ملت‌ها است که آزاد باشند و خارج از سلطه دیگران زندگی کنند.

رئیس جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

نگرانی مستکبران از ایستادگی ملت ایران

رئیس جمهوری با بیان این که ملت ایران هیچگاه زیربار دوردی نیست، افزود: آنچه مایه زور گرفته است، مستکبران و مزدگوییان و مستکبران از ملت ایران شده است؛ نه بعب که انشتان از ابتدای تاریخ به دنبال و موشتک و جنگ‌افروزی بلکه ایماج، شجاعت و ایستادگی این ملت است.

احمدی‌نژاد در اجتماع پرشور مردم جزیره قشم با بیان این که انشتان از ابتدای تاریخ به دنبال و موشتک و جنگ‌افروزی بلکه ایماج، شجاعت و ایمان به خدایت و هر میزان دوری از مسیر خدایت، الهی، گرفتاری اخلاق و رفتار شیطانی را خواهد داشت.

رئیس جمهوری با بیان این که کسانی که از مسیر هدایت الهی دور می‌شوند تصور می‌کنند سعادت و آرامش در گروی کسب ثروت و تسلط بر دیگران است،

افزود: جنایت‌هایی که امروز در سزمین‌های اشغالی فلسطین به صورت زورمیز رخ می‌دهد ناشی از همین بی‌راه رفتن‌ها است.

احمدی‌نژاد خطاب به مستکبران تأکید کرد: نباید ملت ایران سر سوزنی از حقوق خود عقب‌نشینی نخواهد کرد، چرا که برجمدار تمدن و فرهنگ تاریخ‌ساز است و این شما هستید که باید رفتار خود را در مقابل ملت ایران اصلاح کنید.

رئیس جمهوری اعلام کرد:

بقیه از صفحه اول

برای صادرات را تبدیل شدن به کالاهای پتروشیمی آزاد کند. این استدلال تغییر نکرد.

با این وجود پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران در سال ۱۹۷۹، همه تفاهم‌هایی که با آمریکا در حوزه هسته‌ای ایجاد شده بود، از هم پاشید.

اشتگنن و حتی ارسال سوخت برای همان تاسیساتی به که به ایران ارائه کرده بود، قطع کرد. ایران برای دستیابی به سوخت از منابع دیگر مجبور شد راکتور را طوری تغییر دهد که با ایزوتوپ نیمه شده تا ۸۰ درصد کار کند. راکتور تحقیقاتی تهران هنوز فعال است و ایزوتوپ‌هایی را تولید می‌کند که هر ساله در درمان پزشکی ۸۰۰ نفر از هموطنان من مورد استفاده قرار می‌گیرد.

صالحی در این مقاله آورده است: ما بارها مخالفت شدید خود را با تسلیحات کشتار جمعی اعلام کرده‌ایم. تقریباً هفت سال پیش ضرورت آت‌الذکر برای اخامه‌ای، رهبر معظم انقلاب در فتوایی، تولید، ذخیره و استفاده از تسلیحات هسته‌ای را ممنوع اعلام کردند.

وزیر خارجه اضافه کرد: مستقل بودن به مفهوم این نیست که جایی برای گفت‌وگو با دیپلماسی و وجود ندارد به این مفهوم است می‌توان به عنوان یک کشور همه‌سطح بر مبنای اعتماد و عدالت دوجانبه وارد هر گونه منازعه می‌شد. ایران برقراری مجدد اعتماد، به طرف‌ها باید رویکرد صادقانه‌ای را برای پشت‌بسر گذاشتن موانع موجود برای گفت‌وگوی صادقانه اتخاذ کند.

یکی از جنبه‌های کلیدی ورود به مذاکرات بر مبنای اعتماد متقابل این است که نگرانی‌های طرف مقابل را همتر از با نگرانی‌های خود در کم کنید. برای حل موضوع هسته‌ای، دانه مذاکرات ایران و ۵+۱ باید جامع باشد.

نگرانی‌های هر دو طرف باید مورد توجه قرار گیرد. موضوع‌های پیچیده‌ای که چند دهه حل نشده باقی مانده است نمی‌تواند یکپنجه حل شود.

یکی از علایم دیگر اعتماد متقابل، تمایل و آمادگی برای دادن و گرفتن بدون پیش‌شرط است. این نوع مقابله به مثل با رویکردهایی که فقط شامل «گرفتن است، فرق دارد.

اگر هدف از گفت‌وگو فقط جلوگیری از تشدید درگیری‌هاست و نه حل و فصل اختلاف‌ها، شک و تردید ادامه خواهد یافت و اعتماد برقرار نخواهد شد. با وجود تحریم‌ها، تهدید به جنگ، ترور چند تن از دانشمندانمان و اشکال دیگر روزی‌به‌روز، ما تصمیم گرفته‌ایم به گفت‌وگو متعهد باقی بمانیم.

در مذاکرات جدید امیدواریم که همه طرف‌ها به عنوان کشورهای هم‌ترا با اعتماد متقابل به میز مذاکرات باز گردند؛ این که همه طرف‌ها به یک گفت‌وگوی جامع و درازمدت با هدف حل همه نگرانی‌های باقی‌مانده کشورهای دخیل متعهد باشند و مهتر از همه این که همه طرف‌ها صادقانه برای ارتقای مجدد اعتماد و اعتماد متقابل تلاش کنند.

امکان دستیابی به راه حل دیپلماتیک

وزیر خارجه آمریکا هم با اشاره به دور جدید مذاکرات هسته‌ای ایران و گروه ۵+۱ گفت: هنوز می‌توان به توافق در زمینه برنامه هسته‌ای ایران به شیوه‌ای دیپلماتیک دست یافت.

به گزارش مهر و نقل از واشنگتن پست، با وجود آن که ایران بارها جدی بودن خود را در مذاکره هسته‌ای اعلام کرده و بازرسان آژانس بین‌المللی انرژی از شفاف بودن برنامه هسته‌ای این کشور خبر داده‌اند، وزیر خارجه ایالات متحده در مراسم گشایش نشست وزیران خارجه گروه هشت در واشنگتن، به نگرانی‌های غرب درباره آنچه بعد نظامی برنامه

بنکر ادوین کاتز

محمدرضا رحیمی پیش از ترک بندرعباس در یک نشست خبری گفت: دور چهارم سفر به استان هرمزگان در شریع دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری همچنین ستادورها و مصوبات دور چهارم سفر رئیس‌جمهوری و هیات دولت به استان هرمزگان را تشریح کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری همچنین ستادورها و مصوبات دور چهارم سفر رئیس‌جمهوری و هیات دولت به استان هرمزگان را تشریح کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

در جمع مردم جزیره ابوموسی

لکچیان لاهوتی

رئیس‌جمهوری: خلیج فارس باید برای همه امنیت داشته باشد

بنکر ادوین کاتز

محمدرضا رحیمی پیش از ترک بندرعباس در یک نشست خبری گفت: دور چهارم سفر به استان هرمزگان در شریع دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.

معاون اول رئیس‌جمهوری در دومین روز سفر خود به استان هرمزگان با مردم شهرستان‌های پارسیان، بندرلنگه و جزایر ابوموسی، هرمز و قشم دیدار کرد.



امام‌علی‌علاءالدین

أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ سَهْرُ الْيَمُونِ بِذِكْرِ اللَّهِ سُبحَانَهُ
برترین عبادت، دیدگان را به یاد پروردگار سبحان بیدار داشتن است.

گفتاوه فرهنگی

مراسم ترجمه دکتر قمر آریان همسر مرحوم زرین کوب بزرگاری می‌شود

مراسم ترجمه قمر آریان دوشنبه (۲۸ فروردین) در مسجد نور بر گزار می‌شود. به گزارش ایستنا، مجلس ترجمه دکتر قمر آریان از طرف خانواده‌های آریان و زرین کوب، دوشنبه (۲۸ فروردین) از ساعت ۱۶ تا ۱۷ و ۳۰ دقیقه در مسجد نور واقع در میدان فاطمی برگزار خواهد شد. همچنین پیکر این نویسنده، قرآن‌پژوه، استاد دانشگاه و همسر و همراه دکتر عبدالحسین زرین‌کوب، صبح امروز ساعت ۹ و ۵۰ دقیقه، از مقابل منزل این شخصیت ادبی و فرهنگی، واقع در محله بهجت‌آباد (مجتمع مسکونی بهجت‌آباد) تشییع و در قطعه هنرمندان بهشت زهرا (س) به خاک سپرده می‌شود.

احمد مسجدجامعی، عضو شورای اسلامی شهر تهران، پنجشنبه با حضور در خانه زنده‌یاد دکتر قمر آریان، در گذشت این شهر ریخته را به خانواده آریان و زرین کوب تسلیت گفت و با بستگان دکتر قمر آریان ابراز همدردی کرد.

مسجدجامعی در این دیدار که عظیم زرین کوب، برادر زنده‌یاد عبدالحسین زرین کوب، نیز حضور داشت، فقدان بانو قمر آریان را ضایعه‌ای برای جامعه فرهنگی ایران دانست و از شخصیت و خدمات ارزنده دکتر آریان و همسرش استاد عبدالحسین زرین کوب در عرصه فرهنگ و ادب ایران‌زمین تجلیل کرد.

قمر آریان متولد اول فروردین سال ۱۳۰۱ در مشهد بود. اولین کتاب این بانوی اهل ادب و همسر عبدالحسین زرین کوب، «کمال‌الدین بهزاد» است و بعداً شرح نزدیک در تاریخ، «جهان اسلام»، «چهره مسیح (ع) در ادب فارسی» و «وزن در قرآن».

قمر آریان چهارشنبه (۲۳ فروردین) در نودسالگی از دنیا رفت.

بنیاد موقوفات افشار و آثاری تازه در حوزه تاریخ بنیاد موقوفات افشار به زودی دو کتاب یکی در زمینه تاریخ فرهنگی یزد و دیگری درباره پیشینه ادبیات فارسی در شبه قاره هند را روانه بازار می‌کند. به گزارش مهر، کتاب «تاریخ فرهنگی یزد در روزگار شاه عباس ثانی و شاه اسماعیل صفوی» نوشته محمدرضا ابوبی مه‌ریزی به تازگی مجوز نشرش را دریافت کرده و به زودی روانه بازار می‌شود.

تولیت بنیاد موقوفات افشار، مقدمه مسیوعلی بر این اثر پژوهشی نوشته است.

این کتاب از جمله آثاری بوده که زنده‌یاد ایرج افشار آن را برای انتخاب و چاپ به هیأت گزینش اثر بنیاد موقوفات افشار پیشنهاد داده و خود بر روند تدوین و نگارش آن از سوی محمدرضا ابوبی مه‌ریزی نظارت داشته است.

یکی دیگر از کتاب‌های انتشارات بنیاد موقوفات دکتر محمود افشار که به تازگی مجوز نشر را دریافت کرده، «نقد و بررسی کتاب‌های تاریخ ادبیات فارسی در شبه قاره» به قلم محمد شریف است. عارف نوشاهی نسخه‌شناس برجسته پاکستانی برای این کتاب مقدمه نوشته و در آن با اشاره به انتشار ۱۵۴ جلد کتاب از سوی بنیاد موقوفات افشار، از اینکه ۱۴ عنوان از این کتاب‌ها درباره شبه قاره است، ابراز خوشحالی کرده است.

محمد شریف در کتاب «نقد و بررسی کتاب‌های تاریخ ادبیات فارسی در شبه قاره» حدود ۷۹ اثر را در موضوع مورد اشاره، به تفصیل مورد بحث و بررسی قرار داده است.

فریدفرخنده‌کیشمدیر امور فرهنگی وتولید سازمان توسعه‌سینمایی سوره از انجام مطالعات اولیه و نگارش فیلمنامه توسط همایون اسعدیان برای کارگردانی مجموعه تلویزیونی «دا» براساس کتاب خاطرات سیده زهرا حسینی به همین نام خبر داد. فرید فرخنده‌کیش با اعلام این خبر: در توضیح روند تولید مجموعه تلویزیونی «دا» در گفتگو با مهر، گفت: برای تولید مجموعه تلویزیونی «دا» در حال حاضر در مرحله تحقیق و پژوهش هستیم و با توجه به قابلیت‌هایی که داستان دارد قصد داریم با این تحقیقات فیلمنامه خوبی از آب درآوریم تا حق مطلب درخصوص کتاب «دا» به جا بیاد.

وی در ادامه افزود: صحبت‌های اولیه برای ساخت این مجموعه تلویزیونی با همایون اسعدیان به عنوان کارگردان و منوچهر محمدی به عنوان تهیه کننده انجام شده است.در همین راستا همایون اسعدیان مطالعات اولیه در این خصوص را انجام داده و قصد نگارش فیلمنامه را نیز دارد.

پیکر زنده یاد پوررضا در رشت به خاک سپرده شد



پیکر زنده یاد فریدون پوررضا خواننده و موسیقیدان برجسته گیلان پنجشنبه ۲۴ فروردین ماه در قطعه هنرمندان تازه آباد رشت به خاک سپرده شد. به گزارش مهر، مراسم تشییع پیکر زنده یاد فریدون پوررضا خواننده و موسیقیدان برجسته گیلان‌انجام شد و این هنرمند فقید در قطعه هنرمندان تازه آباد رشت به خاک سپرده شد.

مزدک ضیایی از شاگردان زنده یاد پوررضا با اشاره به حضور چشمگیر مردم رشت در مراسم تشییع پیکر این هنرمند فقید گفت: عده بسیار از هنرمندان و مدیران استان نظیر فرامرز دعاوی، مدیرکل ارشاد استان در مراسم تشییع استاد پوررضا شرکت کردند و بخشی از شهر رشت نیز تعطیل بود.

با اشاره به ارسال پیام تسلیتی توسط حسین علیزاده یادآور شد: پسر استاد پوررضا و شاگردان استاد در حال گرفتن مجوزهایی برای برگزاری مراسم بزرگداشت ایشان در شهرهای لنگرود و رشت هستند که امیدواریم هر چه زودتر این اتفاق بیفتد و مجوزهای لازم گرفته شود.فریدون پوررضا صبح روز چهارشنبه ۲۳ فروردین ماه و در سن ۸۰ سالگی به دلیل بیماری تنفسی چشم از جهان فروست.

اهدای ۱۲میلیارد ریال کتاب به وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بر اساس تفاهم‌نامه همکاری با وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری پیش از دو میلیارد ریال کتاب به این وزارتخانه اهدا کرد.

به گزارش روابط عمومی معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، مقرر شد این کتاب‌ها به دانشگاه‌ها و مراکز فرهنگی تحت پوشش این وزارتخانه اختصاص یابد.

بر اساس این گزارش معاونت امور فرهنگی وزارت ارشاد با اهدای تازه‌های کتاب با موضوعات دینی، هنر و ادبیات، نسبت به تجهیز کتابخانه‌های دانشگاه‌ها و مراکز فرهنگی اقدام کرده است.

معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در اسفند سال ۹۰ بیش از نیم میلیارد ریال کتاب به مراکز، نهاده‌ها و سایر مراکز فرهنگی سراسر کشور اهدا کرده است.

کنسرت مجید کیانی در اواخر اردیبهشت

مجید کیانی – نوازنده سنتور– ۲۱ و ۲۲ اردیبهشت ماه به صحنه می‌رود.

به گزارش ایستنا، این اجرای صحنه‌ای هر شب ساعت ۱۸ در سالن مهر حوزه هنری برپا خواهد شد و شهرام کیانی (ضرب) در کنار مجید کیانی (سنتور) هنرنمایی خواهد کرد.

سالن «مهر» در تهران خیابان حافظ، خیابان سمیه، حوزه هنری، تماشاخانه مهر واقع است.تهیه کارت‌های شرکت در این کنسرت نیز روزهای شنبه، دوشنبه و سه‌شنبه از ساعت ۱۵ تا ۲۰ به آدرس میدان هفت‌تیر، خیابان مفتح شمالی در موسسه فرهنگی هنری سروستان امکان‌پذیر است.سیدعبدالمجیدکیانی نوازنده سنتی و استادان موسیقی ایرانی است و شیوه سنتور نوازی حبیب سمعی را فرا گرفته‌است، او تا به حال کنسرت‌های پژوهشی بسیاری بر گزار کرده است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در تشکیل سازمان سینمایی در سال ۹۱خبر داد. به گزارش مهر، دکتر سیدمحمد حسینی در دیدار با اهالی فرهنگ و هنر استان هر مزگان که در سالن فرهنگسرای طوبی بر گزار کرد، بیان داشت: این وزارتخانه از تولیدات فاخر و ارزنده حمایت بیشتری می‌کند و برگزاری جشنواره‌های بین‌المللی مانند جشنواره فیلم فجر هم‌زمان با تهران در شهرستان‌ها از برنامه‌های اصلی امسال این وزارتخانه است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: حضور در نمایشگاه‌های بین‌المللی، اعزام هیأت‌ها و گروه‌های فرهنگی و هنر و ساخت فیلم‌های مشترک با کشورهای خارجی از دیگر برنامه‌های اصلی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در سال جاری است. دکتر حسینی همچنین افزود: نمایشگاه بین‌المللی کتاب

۱۲ اردیبهشت در تهران بر گزار می‌شود و به رغم تبلیغات گسترده علیه کشورمان، در این نمایشگاه ناظران خارجی حضور گسترده دارند. دکتر حسینی به‌دوهم آمیخته‌بودن فرهنگ و هنر با تعلیم قرانی اشاره کرد و گفت: بیان مسائل مختلف از طریق هنر می‌تواند تاثیر بیشتری بر مردم و مخاطبان بگذارد و همچنین زیبایی هنر موجب می‌شود مطالب مختلف در ذهن عموم تثبیت شود.

وی عنوان کرد: فعالیت‌های فرهنگی هنری در جامعه می‌یابد شور و نشاط اجتماعی را افزایش دهد زیرا جامعه شاداب و سرزنده می‌تواند گام‌های بلند تری را برای آبادانی کشور بردارد.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی اظهار داشت: فرهنگی مطلوب است که مردم اصول اسلامی و مبانی اعتقادی باشند و ریشه در سنت‌ها و دین خود داشته باشند. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی دربارهمردم نیشابور گفت: این است اصل باورم، با مردمی جوان شما، دنیا مسخر می‌شود، با آتش عشق شما،وزن خود فرهنگ شما، دنیا معطر می‌شود

دکتر سید محمد حسینی در پیامی شعرگونه به همایش گریامیابشت روز ملی شیخ فریدالدین عطار نیشابوری، در نیشابور آورده است: فرهنگ عطار نیاز باید بهمان در جهان. وی در این پیام آورده است: نازک خیالی‌ها یا هرچند رنگی از فسوس، ز آفتاب به تاریخ زده، اما به نقلی این چنین از فتنه‌های روزگار، تابوت ظلم طبعه را، با بغض و خشم گینه‌اش، چندان هزاران میخ زد.

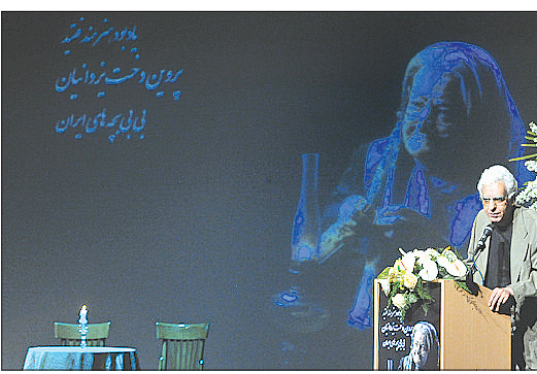
وی‌سپایان‌یکه درسی که دیگر تانید، از یاد کی بیرون رود، درسی که قطعا عبرت خصمان ایران می‌شود، افزود: عطار یعنی آن فرید، آن شیخ پاک و مسیح، چون مردمان خوش را، در چنین گنجان آن مردمان، آری! مغول، آن قوم بی فرهنگ دون، بی‌یار و بی‌باور دیدار!

وی توضیح داد: شاهان بی اصل و نسبت، چون جنگ شد از دیدگاه، ناگاه گشتند ناپدید!

حسینی حسینی خصلتی که منطق الطیرش عیان، می‌گردد عشقش بر حسین، هرچند قدری در نهان! از سرزمین پاک خود،

بزرگداشت «بی‌بی قصه‌های مجید» بر گزار شد

خیلی دوست نداشتیم به سینما بیایند اما در سینمای بعد از انقلاب به راحتی این اتفاق افتاد که من فکر می‌کنم، «بی‌بی قصه‌های مجید» را در هفته پس از درگذشتش گرامی بدارند. به گزارش ایستنا، اجرای این مراسم را کارنام ملکی برعهده داشت و در ابتدا از عبدالله اسفندیاری (فیلم‌نامه‌نویس – خواست تا با قرانت قرآن، مجلس یادوی «بی‌بی بچه‌های ایران، را آغاز کند.



پس از تلاوت قرآن، عبدالله اسفندیاری در سخنانی با اشاره به درگذشت پروین دخت‌یزدانیان، گفت: خانم یزدانیان از میان ما رفته است بلکه در کنار سفره وسیع الهی حاضر است و ما هم راهی همین سفر هستیم و به دنبال او خواهیم رفت.

وی با اشاره به قرآنی که قرائت کرده بود، سخنانش را اینگونه ادامه داد: قرآنی که خوانده شد در سوگ عزیزی است که مادر بود، مادر بزرگ بود و بی سینمای ایران نبود و مادر تمثیلی سینمای ایران شد.

اسفندیاری یادآور شد: یاد آن مرحوم، اخم‌هایش و دل‌نگرانی‌هایش برای همه ملت ایران، جاودانه و ماندگار خواهد بود و همیشه برای همه زنده می‌ماند.سپس مجید سرسنگی – مدیرعامل خانه هنرمندان ایران – در ابتدای سخنانش درگذشت پروین دخت یزدانیان را به خانواده پوراحمد تسلیت گفت و ادامه داد: تسلیت مخصوصی هم به دوست گرامی کیومرث پوراحمد (پسر آن مرحوم «می‌گویم و امیدوارم روح خدایم بزدانیان او اولیا و صالحین محسوب باشد و در این ایام عزیز که متعلق به حضرت فاطمه زهرا (س) است، روحشان شاد باشد.

وی سخنانش را با تسلیت به جامعه سینمای ایران، ادامه داد و یادآور شد: طی چند وقت اخیر تعدادی از هنرمندان برجسته کشورمان خانم‌ها فاطمه طاهری، پروین دخت یزدانیان و آقای جواد ذوالفقنون، را از دست دادیم. سرسنگی با اشاره به ویژگی‌های «بی‌بی قصه‌های مجید»، توضیح داد: نجابتی که این مادر بزرگ داشت، صفا و صمیمیتی که در نگاه‌های او وجود داشت، آن چیزی بود که بازیگران در عرصه بازیگری باید سال‌ها به دنبال آنها بودند تا بتوانند با مخاطب ارتباط خوبی برقرار کنند اما همه اینها در خانم یزدانیان وجود داشت،وی گفت: امروز روز غمگینی برای همه ماست اما این توفیق را پیدا کردیم تا همیشه هم بیاییم و یادوی برای این مادر شریف و بازیگری پرتوان و انسانی خالص بر گزار کنیم.

در ادامه این مراسم، امیراحسان فدایی – خواننده – با تسلیت به خانواده پوراحمد، قطعاتی را بدون ساز خواند.

سپس، سیروس الوند کارگردان سینمای ایران با اشاره به تفاوت سینمای قبل و بعد از انقلاب ایران، اضافه کرد: ما در سینمای قبل از انقلاب خودمان، همیشه نوازی می‌خوردند و خود را از سینما دور می‌کردیم و

وزیر ارشاد: هنرمند درد جامعه را زودتر از دیگران می‌فهمد



آداب‌ها و نشأت گرفته از هنرهای مناسی باشد.

دکتر حسینی بر گسترش فرهنگی که بر مدار خرد، اندیشه و تعقل باشد تاکید کرد و افزود: هنرمند بدون تردید بیشتر از دیگران، در اقصی نقاط می‌شود و سعی می‌کند با هنر و عواطف

خود به جامعه نشان دهد تا راه کار هنری برای حل آن اندیشه هنری

استان هنر‌مزان را با بسیار ارزنده و مطلوب دانست و گفت: لازمه تحول بیشتر فرهنگ هنری در اقصی نقاط کشور به واسطه تامین زیرساخت‌های

ادب در تاریخ را به خود وصل کرده است و شخصیت‌های گرانسنگی چون عطار، خیام، فضل بن شاذان و کمال‌الملک را به

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در این پیام افزود است: آن پیران فرسوده جان، وارسته از حب جهان، در گفت‌گوه‌شان، پند، پندیر برپیمان خود، بار دمان نهاد، یعنی اثر هرچه زمان، امتی از جنس نور از جنس ایمان و امان، تهیایی این شهر را، غربت سرای مهر را، بر می‌نابند شیخ ما، سر نشند از تن جدا، پیشی که نیشابور خورد، هم از خود بود و هم از یکپارته بود آن نیش‌ها!

حسینی ادامه داده است: دانه یعنی مظهر جاری و چهل و جمود، جز جنگ فرهنگی نداشت، باید پتالم از خودی، کو ملک را تنها گذاشت اما بنام شیخ را، آن مظهر عشق و وفا در موج خیز جاذبه آن ناختد، آن با خدا!

وی درباره شیخ عطار آورده است: چون دیگران حاضر نشد بگریزد از تن علو، بگریزد در تن جفا تا شهر نیشابور را سازد به دنیا نشد در عشق و شهادت پروردی، در غربت مردآوری، با ظالمان دشمن سری، مظلومان را پس یآوری!

در ادامه این همایش معاون استاندار و فرماندار نیشابور گفت: نیشابور در تاریخ ایران تاثیر گذاری را توان داشته و خاستگاه تمدنی ایران بوده است.

سید جلال هاشمی افزود: نیشابور نقاط با نفوذ فرهنگ و

لازم اتفاق می‌افتد و تاکنون سعی کرده‌ام طی سفرهای استانی بخش قابل توجه‌ای از این مطالبات اهالی فرهنگ و هنر را مرتفع سازیم.

وی رشد و توسعه برنامه‌های فرهنگی هنری، کانون‌های فرهنگی هنری مساجد و موسسات قرآنی را نشان‌هایی از آغاز تحول فرهنگی در فرهنگ و ارشاد اسلامی موظف است از تمامی هنرمندان در تمامی رشته‌ها در بخش‌های مختلف به عمل آورد و در این خصوص بخش‌هایی هم چون صندوق حمایت از هنرمندان و... راه اندازی شده است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی اضافه کرد: ایرانیان از قدیم الایام دوست‌دار هنر بوده و هستیم و با یک بررسی اجمالی متوجه می‌شویم محیط بیشتر فرهنگ هنری در اقصی نقاط کشور به واسطه تامین زیرساخت‌های

عجین شده است و مردم نشان داده‌اند

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی نیز گفت: دنیای فکر عطار نیشابوری آنقدر وسیع است که حکمت سخنانش وزن شعری او را تحت الشعاع قرار داده است.

سیدجواد جعفری گفت: وزن شعری عطار تحت تاثیر نگاه حکمت آموز اوست و در یک نگاه دیگر صورت زیبای شعری او سایر ابعاد وجودی شخصیت فرهنگی عطار را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

در ادامه همایش، نماینده منتخب مردم نیشابور و فیروزه در مجلس نهم، گفت: عطار نیشابوری اوج اندیشه و معرفت ناب ایرانی و اسلامی است. علی‌مروی افرو، اهالی ادب و هنر باید آثار پربار عطار نیشابوری را که سرشار از تعلیم و آموزه‌های ناب اسلامی و قرآنی است، دست مایه آفرینش‌های نو در عرصه فرهنگ و هنر و ادب قرار دهند.

همچنین دبیر شورای گسترش زبان فارسی کشور گفت: ۴۰ اثر از عطار در دو دهه گذشته که کمتر تایی و بیشتر تصحیحی بوده‌اند، به چاپ رسیده است.

دکتر علی اصغر محمدخانی گفت: نقطه عطف عطار پژوهی قبل از سال ۱۳۸۰ است که فراخوان همایش بین‌المللی عطار پژوهی برگزار شد و بزرگ این چون تسنیمی دکتری مطالبی تحقیقی تألیف کردند.

۶ نمایش در تئاتر شهر روی صحنه می‌رود



صالحی، رامین سیار دشتی و الهام کردا و هنرمندی بهرام شاه‌محمدلو و راضیه برومند ساعت ۲۰ و ۳۰ دقیقه به مدت ۲۰ دقیقه اجرا می‌شود.

«آدمکش» عنوان نمایش جدید دیگری نوشته عباس عبدالله زاده و کارگردانی محمد بی‌بی‌باست که ساعت ۱۹ به مدت زمان ۷۰ دقیقه

«باسمه تعالی»

مرکز رسیدگی به امور مساجد استان تهران در نظر دارد باهدف از میان اشخاص حقیقی و حقوقی فرهنگي – هنري در سال ۱۳۹۱، با بخش شریسط و دارای سوابق مرتبط موفق، همکاری کند.
۱. برگزاری جلسات نکوداشت انمهی مورد نظر عبارتند از:
۲. بزرگداشت انمهی جماعات شهید و اسوه های موفق و پیشگاموت و
۳. تولیدات رسانه ای و دیجیتال موضوعی
۴. آثار هنری فرهنگ ساز مرتبط با مساجد
۵. طراحی، گرافیک و چاپ
۶. تولیدات محتوایی

ایندو از مسجد بسازیم

علاقتمندان می توانند تا پایان وقت پیشنهادات یا سوابق کاری خود را به نشانی: تهران – خیابان ۱۲ فروردین جنوبی – کوچه دانش پلاک ۲ همچنین جهت اجتماعی ارسال نمایند.
تلفن ثابت ۰۲۶۷۳۶۰۴۶۴ و تلفن همراه ۰۲۶۷۳۶۳۸۱۳ از ساعت ۱۹ الی ۱۳ آماده پاسخگویی هستند.

ایندو از مسجد بسازیم

مرکز رسیدگی به امور مساجد استان تهران

بنابراین گزارش، برنامه بزرگداشت «بی‌بی قصه‌های مجید» علاوه بر سخنرانی‌ها با بخش سه فیلم کوتاه از مسخره‌های مختلف زندگی پروین دخت یزدانیان همراه شد.

گفتاوه آموزشی

دیدار رئیس دانشگاه آزاد با یادگار امام

دکتر فرهاد دانشجو رئیس دانشگاه آزاد اسلامی عصر روز پنجشنبه با حضور در جماران با حجت‌الاسلام والمسلمین حاج سیدحسن خمینی یادگار امام و عضو هیأت امنای دانشگاه آزاد دیدار و گفت‌وگو کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی و خبری جماران، در این دیدار دکتر دانشجو گزارشی درباره دانشگاه آزاد و برنامه‌هایش برای اداره این دانشگاه ارائه و نقطه نظر یادگار امام را دریافت کرد.

روسای دانشگاه تحت شرایطی برای جذب یکساله عضو هیات علمی مختارند

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری از تسهیلات جدید جذب اعضای هیات علمی در دانشگاه‌ها خبر داد.

به گزارش ایستنا، کارمان دانشجو در مراسم افتتاحیه پارک علم و فناوری قم و اولین مرکز رشد واحدهای فناور علوم انسانی، با اشاره به فرایند نسبتاً طولانی جذب اعضای هیات علمی گفت: براساس آیین نامه جدید مدیریت دانشگاه‌ها، روسای دانشگاه‌ها می‌توانند برای مدت یک سال افراد متخصص و متعهد که شرایط لازم را دارند و در فراخوان جذب اعضای هیات علمی شرکت کرده‌اند به عنوان اعضای هیات علمی قراردادی بکار گیرند تا در مدت یک سال فرایند جذب آنان طی شود.

نتایج اولیه آزمون دکتری ۳ خرداد و نتایج نهایی ۲۰ شهریور اعلام می‌شود

مشاور عالی سازمان سنجش با اشاره به برگزاری دومین آزمون نیمه متمرکز کتتری در امنیت کامل، گفت: مشکلی از فرایند برگزاری آزمون گزارش نشده است.

حسین توکلی در گفتگو با ایسنا با بیان اینکه آزمون سؤالات تخصصی دیروز برگزار شد، اظهارکرد: بیشترین مدت پاسخگویی به سؤالات تخصصی ۱۵۰ دقیقه و کمترین ۹۰ دقیقه بود.

وی با اشاره به برگزاری آزمون سؤالات عمومی شامل زبان انگلیسی و استعداد تحصیلی در بعدازظهر دیروز، جمعه گفت: داوطلبان در نوبت بعدازظهر باید به ۱۰۰ سؤال انگلیسی در ۱۲۰ دقیقه و ۶۰ سؤال استعداد تحصیلی در مدت ۱۲۰ دقیقه پاسخ دهند.ان اعلام نتایج اولیه آزمون دکتری در سوم خرداد ماه خیر داد و افزود: داوطلبانی که مجاز به انتخاب کد رشته محل می‌شوند باید به پنج رتبه روز ۷ تا ۷ خرداد ماه نسبت به انتخاب رشته پاسخ دهند. توکلی با بیان اینکه داوطلبان با توجه به کد رشته محل انتخابی حداکثر تا سه کد رشته محل به دانشگاه‌ها، برای انجام مصاحبه علمی در اواخر خرداد ماه معرفی می‌شوند، اظهارکرد: البته سال گذشته مجازین کد ۵ کد رشته محل معرفی می‌شدند که این تعداد به سه کد رشته محل کاهش یافته است. وی افزود: دانشگاه‌ها در فاصله زمانی تیر ماه تا اواسط مرداد ماه نسبت به انجام مصاحبه اقدام می‌کنند و در نهایت گزینش نهایی با توجه به ۸۰ درصد نمره آزمون و ۲۰ درصد معدل دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد به صورت تراز شده با ضرب یک و نمره مصاحبه با ضرب دو انجام می‌شود.مشاور عالی سازمان سنجش در خاتمه از اعلام نتایج نهایی آزمون در ۲۰ شهریور ماه خبر داد.دومین آزمون دکتری با رقابت ۱۷۸ هزار و ۴۲۴ داوطلب در ۲۸۵ کد رشته و ۹ کد آموزشی روز جمعه ۲۵ فروردین ماه در ۳۲ شهرستان مختلف و ۹۴ حوزه امتحانی برگزار شد.

در این‌ان‌شر نمایش که ساعت ۱۸ و ۳۰ دقیقه به مدت ۵۰ دقیقه میزبان علاقه‌مندان تئاتر خواهد بود مجید عسگری، محمدعلی محمدی، علی

محمودی، وحید نظریگی، سوگل سادات خلیق، گلناز توسلی، نیکان راست‌قلم، سپامک اخوان، سارا عبدی، مسعودالله دادی و اسماعیل

برجسی به عنوان بازیگر حضور دارند. نمایش محبیطی «چهارسو اسایه» نوشته جابر رضایی و پوریا کاکاوند

به کارگردانی پوریا کاکاوند هم با بازی فراز سربای، هومن کیایی، مزک میمنی و آرش عزیزی ساعت ۱۷ در سالن انتظار تالارهای چهارسو سایه اجرا می‌شود.

تالار تشقایی به صحنه می‌رود.

سروش طاهری، علی برجسی، سیدعلی موسویان، میژه داوری،

بهار محمودزاده، بهرام افشاری، پیام کیانی پور، مسعود بابایی، احسان علی جانی، عباس عبدالله‌زاده و محمد بی‌ریا بازیگران این نمایش هستند.

در تالار سایه هم نمایش «پالتوی شمر قرمز رنگ» نوشته نغمه نمینی و کارگردانی افسانه ماهیان ساعت ۱۹ به مدت زمان ۷۰ دقیقه اجرا می‌شود.

پیام دهکردی، الهام کردا و ستاره

پسپانی بازیگران این نمایش هستند.

کارگاه نمایش هم میزبان نمایش جدید دیگری با عنوان «این رویان سیاه» نوشته و کار سیدمحمد مساوات خواهد بود.

بازی فراز سربای، هومن کیایی، مزک

میمنی و آرش عزیزی ساعت ۱۷ در سالن انتظار تالارهای چهارسو سایه اجرا می‌شود.

تالار تشقایی به صحنه می‌رود.

سروش طاهری، علی برجسی، سیدعلی موسویان، میژه داوری،

بهار محمودزاده، بهرام افشاری، پیام کیانی پور، مسعود بابایی، احسان علی جانی، عباس عبدالله‌زاده و محمد بی‌ریا بازیگران این نمایش هستند.

کارگاه نمایش هم میزبان نمایش جدید دیگری با عنوان «این رویان سیاه» نوشته و کار سیدمحمد مساوات خواهد بود.

بازی فراز سربای، هومن کیایی، مزک

میمنی و آرش عزیزی ساعت ۱۷ در سالن انتظار تالارهای چهارسو سایه اجرا می‌شود.

تالار تشقایی به صحنه می‌رود.

سروش طاهری، علی برجسی، سیدعلی موسویان، میژه داوری،

بهار محمودزاده، بهرام افشاری، پیام کیانی پور، مسعود بابایی، احسان علی جانی، عباس عبدالله‌زاده و محمد بی‌ریا بازیگران این نمایش هستند.

کارگاه نمایش هم میزبان نمایش جدید دیگری با عنوان «این رویان سیاه» نوشته و کار سیدمحمد مساوات خواهد بود.

بازی فراز سربای، هومن کیایی، مزک

میمنی و آرش عزیزی ساعت ۱۷ در سالن انتظار تالارهای چهارسو سایه اجرا می‌شود.

تالار تشقایی به صحنه می‌رود.

سروش طاهری، علی برجسی، سیدعلی موسویان، میژه داوری،

بهار محمودزاده، بهرام افشاری، پیام کیانی پور، مسعود بابایی، احسان علی جانی، عباس عبدالله‌زاده و محمد بی‌ریا بازیگران این نمایش هستند.

کارگاه نمایش هم میزبان نمایش جدید دیگری با عنوان «این رویان سیاه» نوشته و کار سیدمحمد مساوات خواهد بود.

بازی فراز سربای، هومن کیایی، مزک

میمنی و آرش عزیزی ساعت ۱۷ در سالن انتظار تالارهای چهارسو سایه اجرا می‌شود.

تالار تشقایی به صحنه می‌رود.

سروش طاهری، علی برجسی، سیدعلی موسویان، میژه داوری،

بهار محمودزاده، بهرام افشاری، پیام کیانی پور، مسعود بابایی، احسان علی جانی، عباس عبدالله‌زاده و محمد بی‌ریا بازیگران این نمایش هستند.

کارگاه نمایش هم میزبان نمایش جدید دیگری با عنوان «این رویان سیاه» نوشته و کار سیدمحمد مساوات خواهد بود.

بازی فراز سربای، هومن کیایی، مزک

میمنی و آرش عزیزی ساعت ۱۷ در سالن انتظار تالارهای چهارسو سایه اجرا می‌شود.

تالار تشقایی به صحنه می‌رود.

سروش طاهری، علی برجسی، سیدعلی موسویان، میژه داوری،

بهار محمودزاده، بهرام افشاری، پیام کیانی پور، مسعود بابایی، احسان علی جانی، عباس عبدالله‌زاده و محمد بی‌ریا بازیگران این نمایش هستند.

کارگاه نمایش هم میزبان نمایش جدید دیگری با عنوان «این رویان سیاه» نوشته و کار سیدمحمد مساوات خواهد بود.

بازی فراز سربای، هومن کیایی، مزک

میمنی و آرش عزیزی ساعت ۱۷ در سالن انتظار تالارهای چهارسو سایه اجرا می‌شود.

الفجر کو ققائہ ہمنیستان

انتشار مجموعه اشعار آیینی و دفاع مقدس شاعران ساوجی - ساوه - خبرنگار اطلاعات: مجموعه اشعار آیینی و دفاع مقدس شاعران ساوجی با عنوان «پلاک ۱۱۰» منتشر شد. علی شعبانی رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی ساوه با بیان این مطلب، افزود: به همت کانون بسیج هنرمندان این شهرستان مجموعه‌ای از اشعار آیینی تی چند از شاعران با عنوان «پلاک ۱۱۰» گردآوری و منتشر شد.وی هدف از انتشار این کتاب را ترویج فرهنگ ایثار و شهادت و اشاعه فرهنگ و همچنین شناسایی استعدادهای هنرمندان جوان در عرصه شعر آیینی اعلام کرد و افزود: این مجموعه در دو بخش آیینی و دفاع مقدس در ۱۰۳ صفحه در ۱۱۰۰ تیراژ توسط ۳۰ نفر از شاعران به چاپ رسید که در آن ۴۲ شعر از شاعران درج شده است.شعبانی اضافه کرد: چاپ اول مجموعه پلاک ۱۱۰ اسفند سال ۹۰ منتشر و توزیع شد.

فرچک - خبرنگار اطلاعات: با قدردانی از پرستاران درمانگاه خیریه دارالشفا، حضرت مهدی(عج) فرچک جویاری از سوری مدیرعامل این درمانگاه به آنان اهدا شد. محسن کھزادی مدیرعامل این درمانگاه خبریه در حاشیهٔ این مراسم گفت: این درمانگاه در زمینی به مساحت ۲۰۰۰ مترمربع سالهاست به مردم نیازمند و اقشار مختلف فرچک خدمات درمانی ارائه می‌کند.وی افزود: این مرکز درمانی خبریه در حال حاضر دارای بخش‌های عمومی، دندانپزشکی، رادیولوژی و سونوگرافی، آزمایشگاه، دیالیز، نگهباری کودکان معلول جسمی و ذهنی، کلینیک تخصصی، و دیگر بخش‌های درمانی است.

پاکسازی محیط زیست دزفول
دزفول - خبرنگار اطلاعات: اعضای انجمن کوهنوردان ایران (نمایندگی دزفول) به مناسبت روز جهانی سلامت با برنامه‌ای هماهنگ، محیط طبیعی دزفول را پاکسازی کردند.عبدالحسین اذرباد مدیر انجمن کوهنوردان ایران با بیان مطلب بالا، افزود: این برنامه با حضور ۱۱۷ نفر از اعضای انجمن و دوستداران طبیعت، در منطقه «آبشار شوی» دزفول انجام شد.او گفت: آبشار شوی در منطقه شیون واقع است که یکی از مناطق گردشگری خوزستان محسوب می‌شود و به دلیل طبیعت زیبا و سرسبز پذیرای گردشگران است.او افزود: انجمن کوهنوردان علاوه بر توجه به ورزش و پایداری برای حفظ سلامتی، فعالیت‌های دیگری همچون پاکسازی محیط زیست و حفاظت از گونه‌های جانوری و گیاهی و کاشت نهال را نیز مورد توجه قرار می‌دهد.

ایجاد بیمارستان جامع زنان در ساری
ساری - خبرنگار اطلاعات: رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران در همایش گرامیداشت پرستاران و ماماها، از راه‌اندازی بیمارستان جامع زنان در نیمه نخست اسمال در ساری خبر داد. دکتر محمد مهدی ناصحی افزود: بسیاری از بیماران و خانواده‌ها تمایل دارند که خدمات بهداشتی و درمانی همچون معاینه بانوان توسط کادر پزشکی خاتم صورت گیرد.وی با اشاره به آمادگی کادر پزشکی و تأمین تجهیزات لازم گفت: برنامه‌ریزی‌هایی برای تأمین کادر پزشکی مورد نیاز این مجموعه درمیان می‌هون پرستاران و پراپزشکی صورت گرفته تا خدمات درمانی مناسب به بانوان ارائه شود.ناصرحی از اجرای قانون پزشک خانواده شهری و قانون ارتقای بهروری در سال جاری در استان خبر داد و گفت: با اجرای این قانون شرایط برای جذب عده فراوانی از پرستاران و ماماها فراهم می‌شود و در نتیجه مشکلات بیکاری این افراد در استان نیز برطرف خواهد شد.

ماهه کوپی ۲۰ هزار دام سنگین در بردسیر
کرمان - خبرنگار اطلاعات: ۲۰ هزار رأس دام سنگین در شهرستان بردسیر علیه بیماری تب مالت واکنشیه می‌شود. مدیرکل دامپزشکی استان کرمان با اعلام این خبر، گفت: این طرح به مدت ۲۰ روز و با بهره‌گیری از ۱۰ اکسپت ۶ نفری اجرا می‌شود.به گفته همدان زیدآبادی بین ۵۰ هزار رأس دام سنگین استان کرمان فقط ۵۴ رأس دام مبتلا به بیماری تب مالت شناسایی شد که معدم شدند. رئیس شبکه دامپزشکی شهرستان بردسیر از خارج کردن دام‌های آلوده از چرخه تولید لبنیات خبر داد و گفت: بعد از شناسایی دام‌های آلوده به تب مالت این دام‌ها با پرداخت غرامت به دامدار از چرخه تولید لبنیات خارج می‌شوند. مهدی رادهمر گفت: این طرح رایگان در گارداری‌ها و در روستاها اجرا می‌شود.

تبریز - خبرنگار اطلاعات:

پرونده هنر بافتن تابلوفرش سردرود تبریز برای ثبت در فهرست آثار ملی در حال تکمیل است.

رئیس شورای ثبت آثار تاریخی و فرهنگی آذربایجان‌شرقی با اعلام این خبر، افزود: سردرود با توجه به سابقه طولانی و حجم عمده تولید تابلوفرش، سال‌ها است که در بسیاری از جوامع به عنوان پایتخت تابلوفرش ایران و جهان شناخته می‌شود. تراب محمدی تأکید کرد: تابلوفرش‌های دستیاب سردرود به دلیل وفور طیف رنگ و ظرافت کار از ارزش و مقبولیت بسیاری در سطح جهانی برخوردار است.

وی با اشاره به این که تابلوفرش‌های سردرود اغلب در قالب پرتره بافته می‌شوند، گفت: نقش‌های هنری، نقاشی، منظر، و آیات قرآن دیگر طرح‌های مرسوم در بافت تابلوفرش‌های سردرود هستند که در واقع با ابتکار و

زنجان - خبرنگار اطلاعات: آمار کل آموزش فنی‌وحرفه‌ای استان زنجان رتبه نخست دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت کشور را که اسفند پارسال و در استان البرزبرگزار شد، کسب کرد.

قاسم صیادی، مدیر کل آموزش فنی‌وحرفه‌ای استان زنجان با اعلام این خبر افزود: رقابت کنندگان این استان توانستند در این دوره از مسابقات هم از نظر تیمی و هم از نظر مدالی بالاترین رتبه را کسب کنند.

وی با بیان اینکه حرفه آموزگنان استان زنجان توانستند در این دوره از مسابقات ۷ مدال ۲، مدال نقره، ۲ مدال برنز، و

زرنديه - خبرنگار اطلاعات: توليد و مصرف كالای داخلي گامی مؤثر در جهت توسعه اقتصادی کشور است. علیرضا هدایتی فرماندار زنديه در نخستین جلسه شورای اداری که به حضور دکتر شهلا میر گلویات نماینده مردم ساوه و زنديه و جمعی از مسئولان برگزار

شد، افزود: مصرف کالاهایی که در داخل کشور تولید می‌شود، مسیر حمایت از تولید ملی، ایجاد اشتغال و سرمایه‌گذاران ایرانی را هموارتر می‌کند.

وی با اشاره به نامگذاری سال ۱۳۹۱ به نام سال تولید ملی، حمایت از کار و سرمایه ایرانی از سوی مقام معظم رهبری گفت: شعار

درصد مردم این منطقه به ۵۰درصد مستقیم و غیرمستقیم از این هنر کسب درآمد می‌کنند. همچنین از صنایع دستی و گردشگری آذربایجان‌شرقی این هنر کسب درآمد می‌کنند.

به گفته وی تابلوفرش‌های سردرود به اغلب کشورهای دنیا به ویژه کشورهای عربی صادر می‌شود.

به روز شدن هنرمندان قالبیاف این صناع بومی نیز با شرایط زندگی روز و سلايق خریداران منطق شده است.

محمدی یادآور شد: هنر بافت تابلوفرش در سردرود قدمت هفتاد ساله دارد و ۵۰درصد مردم این منطقه به طور مستقیم و غیرمستقیم از این هنر کسب درآمد می‌کنند.

این هنر کسب درآمد می‌کنند. همچنین از صنایع دستی و گردشگری آذربایجان‌شرقی این هنر کسب درآمد می‌کنند.

به گفته وی تابلوفرش‌های سردرود به اغلب کشورهای عربی صادر می‌شود.

یک دیپلم افتخار کسب کنند، افزود: ۱۹ نفر از این استان در ۱۵ رشته از مجموع ۲۶ رشته این دوره از مسابقات شرکت کردند که از لحاظ شمار شرکت‌کننده نیز زنجان جزو سه استان برتر کشور بود.

صیادی‌یجادبسترمناسب‌برای رقابت سالم بین حرفه‌آموختگان، اعتدای ارزش کار در جروشان و با اعلام این خبر افزود: رقابت کنندگان این استان توانستند در این دوره از مسابقات هم از نظر تیمی و هم از نظر مدالی بالاترین رتبه را کسب کنند.

آموزگنان استان زنجان توانستند در این دوره از مسابقات ۷ مدال ۲، مدال نقره، ۲ مدال برنز، و

زرنديه - خبرنگار اطلاعات: توليد و مصرف كالای داخلي گامی مؤثر در جهت توسعه اقتصادی کشور است. علیرضا هدایتی فرماندار زنديه در نخستین جلسه شورای اداری که به حضور دکتر شهلا میر گلویات نماینده مردم ساوه و زنديه و جمعی از مسئولان برگزار

شد، افزود: مصرف کالاهایی که در داخل کشور تولید می‌شود، مسیر حمایت از تولید ملی، ایجاد اشتغال و سرمایه‌گذاران ایرانی را هموارتر می‌کند.

وی با بیان اینکه نباید بگذاریم سرمایه‌ها صرف خرید کالاهای ساخت کشورهای بیگانه شود، ادامه داد: اسمال با تقویت ستاد تسهیل

ايشان براساس سياست‌های جاری کشور تولید می‌شود، مسیر حمایت از تولید ملی، ایجاد اشتغال و سرمایه‌گذاران ایرانی را هموارتر می‌کند.

وی با بیان اینکه نباید بگذاریم سرمایه‌ها صرف خرید کالاهای ساخت کشورهای بیگانه شود، ادامه داد: اسمال با تقویت ستاد تسهیل

یک موسسه غیردولتی در نظر دارد یک قطعه باغ ویلا به مساحت ۲۶۹۰ مترمربع دارای یک ساختمان ویلایی به مساحت حدود ۳۶۰ مترمربع و یک سوئیت به مساحت حدود ۶۰ مترمربع و یک خانه سرایداری به مساحت حدود ۱۵ مترمربع واقع در جاده چالوس به طرف نوشهر بعد از هتل ملک -هلستان- خ بهار شمالی را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع

از شرایط و دریافت اسناد مزایده لغایت ۹/۱۲/۲۵ به دفتر مرکزی واقع در تهران -خ قائم‌مقام قراقرانی- پلاک ۹۷ و با لغایت ۹/۱۲/۲۸ به محل موضوع مزایده در آدرس فوق مراجعه نمایند. به محل موضوع مزایده در آدرس فوق مزایده مزایده

تلفن‌شماره: تهران ۸۸۸۲۶۲۲۲ و ۸۸۸۲۵۸۲۷ و نوشهر ۲۲۲۲۴۴۴-۰۱۹۱

بسمه تعالی
آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده(نوبت اول)

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت مرکز تحقیقات کامپیوتر و الکترونیک دانشگاه(سهامی‌خاص) به شماره ثبت ۷۶۱۲۲ دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده که در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۹/۱۲/۹۷ محل اصلی شرکت واقع در خیابان گاندی- خیابان دوازدهم- پلاک۷- واحد۱ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- انتخاب اعضای هیئت مدیره
۲- انتخاب بازرسان
۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
۴- تصویب ترازو حساب سود و زیان سالانه

هیئت مدیره
۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرس
۲- رسیدگی و انتخاب تصمیر درخصوص صورتهای مالی سال ۸۸ و ۸۹
۳- انتخاب هیأت مدیره و بازرس
۴- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار اصلی و علی‌الدلیل
۵- تعیین نهادش هیأت مدیره و بازرس
۶- تعیین سطح خطی و برنامه‌های آینده شرکت

ضمناً اعلام می‌گردد چنانچه از اعضای محترم اسفندی نقد کفایت هیأت مدیره و بازرس را دارند نمی‌توانند شرکت دراولین سمت هیأت مدیره و بازرس را تشکیل و در مدیریت ارائه نمایند تا در نحو مقتضی به اطلاع اعضا رسانیده شود.

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن معاونت امور دام

۳۳۱۴۱-۱۴۱۹۷ ارسال نمایند.

تابلوفرش سردرود ثبت ملی می‌شود



تبریز با ۱۷۰۰امورد بیشترین میزان صدور کارت شناسایی برای هنرمندان را داشته است همچنین از صدور ۳۰۳۴ کارت شناسایی برای هنرمندان هنرپسایر استان خبر داد.تراب محمدی گفت: شهر

رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان‌شرقی این هنر کسب درآمد می‌کنند.

به گفته وی تابلوفرش‌های سردرود به اغلب کشورهای عربی صادر می‌شود.

به روز شدن هنرمندان قالبیاف این صناع بومی نیز با شرایط زندگی روز و سلايق خریداران منطق شده است.

محمدی یادآور شد: هنر بافت تابلوفرش در سردرود قدمت هفتاد ساله دارد و ۵۰درصد مردم این منطقه به طور مستقیم و غیرمستقیم از این هنر کسب درآمد می‌کنند.

این هنر کسب درآمد می‌کنند. همچنین از صنایع دستی و گردشگری آذربایجان‌شرقی این هنر کسب درآمد می‌کنند.

به گفته وی تابلوفرش‌های سردرود به اغلب کشورهای عربی صادر می‌شود.

یک دیپلم افتخار کسب کنند، افزود: ۱۹ نفر از این استان در ۱۵ رشته از مجموع ۲۶ رشته این دوره از مسابقات شرکت کردند که از لحاظ شمار شرکت‌کننده نیز زنجان جزو سه استان برتر کشور بود.

صیادی‌یجادبسترمناسب‌برای رقابت سالم بین حرفه‌آموختگان، اعتدای ارزش کار در جروشان و با اعلام این خبر افزود: رقابت کنندگان این استان توانستند در این دوره از مسابقات هم از نظر تیمی و هم از نظر مدالی بالاترین رتبه را کسب کنند.

آموزگنان استان زنجان توانستند در این دوره از مسابقات ۷ مدال ۲، مدال نقره، ۲ مدال برنز، و

زرنديه - خبرنگار اطلاعات: توليد و مصرف كالای داخلي گامی مؤثر در جهت توسعه اقتصادی کشور است. علیرضا هدایتی فرماندار زنديه در نخستین جلسه شورای اداری که به حضور دکتر شهلا میر گلویات نماینده مردم ساوه و زنديه و جمعی از مسئولان برگزار

شد، افزود: مصرف کالاهایی که در داخل کشور تولید می‌شود، مسیر حمایت از تولید ملی، ایجاد اشتغال و سرمایه‌گذاران ایرانی را هموارتر می‌کند.

وی با بیان اینکه نباید بگذاریم سرمایه‌ها صرف خرید کالاهای ساخت کشورهای بیگانه شود، ادامه داد: اسمال با تقویت ستاد تسهیل

ايشان براساس سياست‌های جاری کشور تولید می‌شود، مسیر حمایت از تولید ملی، ایجاد اشتغال و سرمایه‌گذاران ایرانی را هموارتر می‌کند.

وی با بیان اینکه نباید بگذاریم سرمایه‌ها صرف خرید کالاهای ساخت کشورهای بیگانه شود، ادامه داد: اسمال با تقویت ستاد تسهیل

یک موسسه غیردولتی در نظر دارد یک قطعه باغ ویلا به مساحت ۲۶۹۰ مترمربع دارای یک ساختمان ویلایی به مساحت حدود ۳۶۰ مترمربع و یک سوئیت به مساحت حدود ۶۰ مترمربع و یک خانه سرایداری به مساحت حدود ۱۵ مترمربع واقع در جاده چالوس به طرف نوشهر بعد از هتل ملک -هلستان- خ بهار شمالی را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع

از شرایط و دریافت اسناد مزایده لغایت ۹/۱۲/۲۵ به دفتر مرکزی واقع در تهران -خ قائم‌مقام قراقرانی- پلاک ۹۷ و با لغایت ۹/۱۲/۲۸ به محل موضوع مزایده در آدرس فوق مراجعه نمایند. به محل موضوع مزایده در آدرس فوق مزایده مزایده

تلفن‌شماره: تهران ۸۸۸۲۶۲۲۲ و ۸۸۸۲۵۸۲۷ و نوشهر ۲۲۲۲۴۴۴-۰۱۹۱

بسمه تعالی
آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده(نوبت اول)

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت مرکز تحقیقات کامپیوتر و الکترونیک دانشگاه(سهامی‌خاص) به شماره ثبت ۷۶۱۲۲ دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده که در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۹/۱۲/۹۷ محل اصلی شرکت واقع در خیابان گاندی- خیابان دوازدهم- پلاک۷- واحد۱ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- انتخاب اعضای هیئت مدیره
۲- انتخاب بازرسان
۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
۴- تصویب ترازو حساب سود و زیان سالانه

هیئت مدیره
۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرس
۲- رسیدگی و انتخاب تصمیر درخصوص صورتهای مالی سال ۸۸ و ۸۹
۳- انتخاب هیأت مدیره و بازرس
۴- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار اصلی و علی‌الدلیل
۵- تعیین نهادش هیأت مدیره و بازرس
۶- تعیین سطح خطی و برنامه‌های آینده شرکت

ضمناً اعلام می‌گردد چنانچه از اعضای محترم اسفندی نقد کفایت هیأت مدیره و بازرس را دارند نمی‌توانند شرکت دراولین سمت هیأت مدیره و بازرس را تشکیل و در مدیریت ارائه نمایند تا در نحو مقتضی به اطلاع اعضا رسانیده شود.

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن معاونت امور دام

۳۳۱۴۱-۱۴۱۹۷ ارسال نمایند.

فعال در صنعت بافته‌های داری و زیرانداز با گرفتن ۵۷۶ کارت شناسایی، بالاترین صدور کارت را در حوزه صنایع دستی استان به خود اختصاص داده‌اند.

او رایج‌ترین هنرهای سنتی استان را رودری‌های سنتی، صنایع‌دستی، چرمی، آگینه و سفال و سرامیک اعلام کرد و افزود: هنرمندان ۲۰ شهرستان آذربایجان‌شرقی از جمله عجب‌شیر، مرند، مراغه، میانه و هشترود خواهان صدور کارت شناسایی شده‌اند.

وی با اشاره به آمار بالای اشتغال جوانان آذربایجان‌شرقی در بخش صنایع‌دستی، افزود: خود اشتغال خانگی از جمله اقدام‌های موثری است که منجر به ایجاد فرصت‌های شغلی در این بخش شده است.

به گفته محمدی، در حال حاضر ۴۲ تعاونی آموزش صنایع‌دستی در ۲۰ شهرستان آذربایجان‌شرقی فعالیت‌کنند که اشتغال پایدار کارآموزان بسیار مؤثر بوده‌اند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی و محمد حسنی در رشته رزین، کامپوزیت، محمد سلیمانی در رشته کنترل صنعتی، سجاد احمدی در رشته تراش CNC، بابک دهقان در رشته آجرچینی، اصغر تیموری و حسین بهرامی‌دهجی در رشته مکترونیک مدار طرا، مهدی علمداری در رشته تاسیسات لوله کشی و علی کشتی‌آرا در رشته گرافیک مدال نقره، محمد اسدی در رشته تاسیسات الکترونیکی و نیما نظریان در رشته پشتیبانی شبکه مدال برنز و مهدی غفاری در رشته کاشی‌کاری دیپلم افتخار دوازدهمین دوره مسابقات ملی مهارت را کسب کردند.

اقدامات این اداره کل در سال گذشته است.به گفته او، محسن فیروزی

وزارت صنعت، معدن و تجارت
شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران

شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران در نظر دارد ۷۰ واحد ملک مسکونی - اداری - انبار - سیلو و سردخانه خود را به شرح جدول ذیل:

ردیف	نوع ملک	کاربری	عرصه (مترمربع)	ابعان (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	نشانی	توضیحات
۳۵	سیلوی مراغه	سیلو	۳۴۴۴۳	۸۸۱۳	۶۹/۳۳۱/۷۸۰/۰۰۰	مراغه - محله یوسف آباد جنب شرکت نفت	انشعاب آب - دو انشрак برق - ۱۰ خط تلفن اشراک گاز - تأسیسات مکانیکی و برقی و ماشین آلات
۳۶	سیلوی اهر	سیلو	۱۷۹۸۰	۳۱۲۳/۳۵	۶۰/۷۳۴/۳۰۰/۰۰۰	شهرستان اهر - خیابان جمهوری اسلامی	اشتراک آب ۱۲ اینچ ۱۲ اشراک گاز جی ۶ و جی ۱۰، اشراک برق ۳۵۰ کیلووات و ۶ خط تلفن تأسیسات مکانیکی، برقی، انشعابات
۳۷	ملک گلپایگان	اداری - انبار	۱۲۸۹۳/۷۰	۱۷۷۴	۹/۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰	گلپایگان - خیابان خوانسار - بر خیابان شهرک صنعتی اداره قند و شکر	دارای باسکول ۶ تنی و چاه عمیق
۳۸	ملک خوانسار	اداری - انبار	۳۴۰۱/۵	۵۷۴	۲/۵۸۵/۰۰۰/۰۰۰	خوانسار - خیابان خوانسار گلپایگان اداره قند و شکر	اشتراک آب - برق ۳ فاز - گاز - تلفن
۳۹	ملک ابرکوه	اداری - انبار	۵۷۰/۶۰	۵۱۱	۲/۶۴۰/۰۰۰/۰۰۰	ابرکوه - چهارراه جانبازان - خیابان سعدی جنب اداره بازرگانی شهرستان ابرکوه	
۴۰	ملک سمیرم	اداری - انبار	۵۷۵۳ داری اصلاحی به متراژ حدود ۵۵۰ مترمربع	۴۲۰	۳/۶۳۰/۰۰۰/۰۰۰	سمیرم - خیابان ابن سینا - بر خیابان	اشتراکات آب و برق و گاز و تلفن
۴۱	ملک فسا	اداری	۱۰۰۰۰	۱۱۵۰/۲	۲۰/۱۱۷/۳۹۴/۰۰۰	فسا - میدان جانبازان - جنب شهر داری فسا ساختمان قند و شکر	۱ انشعاب آب ۱۱ اینچ - ۳ خط تلفن ۱ انشعاب برق ۳ فاز - ۱۲ انشعاب گاز (۱ حلقه چاه نیمه عمیق)
۴۲	ملک تخت	اداری	۲۹۸۲	۹۹۰	۵/۳۱۷/۱۸۰/۰۰۰	یزد - شهر تخت - جاده کمر بند ی جنب اداره اوقاف و امور خیریه	یک انشعاب برق سه فاز ۲۵۰ آمپر یک انشعاب گاز یک خط تلفن - محوطه سازی
۴۳	ملک پلاک ثبتی ۳۰۳۴ بوشهر	—	۷۱۷	۳۵۸	۷/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	بوشهر - خیابان ساحلی - ساختمان ترخیص	دارای انشعاب آب - یک انشعاب برق سه فاز (با حفظ موقعیت فرهنگی تحت نظر میراث فرهنگی کشور)
۴۴	انبار میاندوآب	انبار	۴۳۶۸/۷۵	۲۹۳۸/۴	۸/۶۳۵/۰۰۰/۰۰۰	آذربایجان غربی - میاندوآب - خیابان سراب کوچه فرهنگ پشت بانک کشاورزی	دارای انشعاب آب - یک انشعاب گاز یک خط تلفن
۴۵	ملک اداری و انبار اسدآباد	اداری و انبار	۵۷۱۲ پس از اصلاحی	۳۱۳۴/۵	۹/۴۸۵/۰۲۵/۰۰۰	اسدآباد - میدان سیدجمال	امتیازات شامل: آب، برق، گاز، تلفن، کسول‌های آتش نشانی، محوطه سازی و دیوار کشی، آسفال
۴۶	ملک پلاک ثبتی ۱۲۷/۱۰/۲۱ اردبیل	زمین	۵۱۸	دارای اعیانی بلااستفاده	ارزش سه دانگ ۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	اردبیل - خیابان جام جم روبروی نی‌نی سابق - اول کوچه امام جعفر صادق روبروی پارچه فروشی فنری	دارای سند سه دانگ شاع از شش دانگ
۴۷	انبار مکانیزه و سیلوی فلزی کالاله	انبار - سیلو	۶۰۰۰۰	۸۱۰۲/۷۰	۶۴/۴۷۲/۶۶/۰۰۰	مازندران - کالاله - روبروی شهرک فرهنگیان	۱ - سازه مقدار ۸۱۰۲/۷۰ مترمربع اعیانی مقدار ۳۳۴ مترمربع در حال ساخت می‌باشد ۲ - دارای منبع آب فلزی ۱۱۰۰۰۰ لیتری هوایی و منبع بتنی زمینی به ظرفیت ۱۲۰ تن دارای امتیاز آب و برق ۵۲۸۰۰ وات آمپر
۴۸	انبار مکانیزه و سیلوهای فاضل آباد	سیلو - انبار	۱۲۰۰۰۰	۷۳۹۸/۸۰	۷۲/۰۸۶/۳۵۵/۰۰۰	گلستان - فاضل آباد - جاده باقر آباد	ترانس برق - ۸۰ کالوا - امتیاز آب و سه خط تلفن دیوار کشی شده است.
۴۹	ملک پلاک ثبتی ۱/۴ بیجار (انبار اداری)	انبار - اداری	۱۶۴۳/۵۰	۸۰۰/۸	۱۹/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان بیجار - خیابان آزادگان (برق) جنب اداره برق	
۵۰	انبار مکانیزه هاردبیل	انبار	۳۰۹۰۰ سند وضعیت چسار کشی شده ۲۴۵۷/۶۰	۴۴۷۴/۴	۵۹/۲۵۸/۱۰۰/۰۰۰	اردبیل - میدان وحدت جنب ریخته‌گری میکائیلی	محوطه سازی، تجهیزات و ماشین آلات، آب، برق، گاز، فاضلاب شهری، دو خط تلفن
۵۱	سیلوی خوی	انباری - اداری	۱۶۰۰۰ مترمربع	۳۳۲۰/۷ مترمربع	۱۳۵/۷۹۶/۸۹۵/۵۰۰	خوی - بلوار ولیعصر - سیلوی خوی	دارای انشعاب آب ۱۱/۵ اینچ یک اشراک گاز ۲۵ G - اشراک برق ۱۵۰ کیلووات و ۵ خط تلفن
۵۲	سیلوی شماره ۲ تبریز	سیلو	۲۲۵۴۱/۸۰	۳۱۳۴/۴۷	۸۹/۸۸۴/۴۹۳/۰۵۰	تبریز - سه راهی گریبتر سازی سیلوی شماره ۲ تبریز	دارای کلیه انشعابات، اشراکات منصوب، تأسیسات برقی و مکانیکی و ماشین آلات
۵۳	سیلو و آسیاب صوفیان	سیلو	۱۲۰۰۰۰ مترمربع	۱۷۲۱۷ مترمربع	۲۱۱/۳۶۶/۰۰۰/۰۰۰	جاده تبریز - صوفیان بالاتر از کارخانه سیمان صوفیان	نرسیده به شهر صوفیان - اول جاده گروس
۵۴	سردخانه کوثر اهواز	سردخانه	۵۳۳۰۶ مترمربع	۵۴۳۳۶ مترمربع	۹۶/۱۹۱/۲۵۰/۰۰۰	هشت کیلومتری جاده اهواز به بندر امام	دارای آب دو اینچ - برق سه فاز - سه خط تلفن
۵۵	ملک پلاک ثبتی ۱۹/۲۵۲ درگز	اداری - خدماتی	۵۸۸۷/۶۵ موقوفه	۶۸۹/۱۷	۴/۹۲۸/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان درگز - بلوار مصلی خ ثبت احوال	یک امتیاز آب یک اینچ - یک امتیاز برق ۲۵۰ آمپر یک فاز - یک خط تلفن ۳ فاز - دو خط تلفن - محوطه سازی دیوار کشی شده است
۵۶	ساختمان اداری و انبار جاجریم	—	۵۷۶۳/۶۵	۴۱۶	۲/۴۲۴/۸۸۴/۲۷۵	خراسان شمالی - شهرستان جاجریم	دارای آب - برق - گاز - تلفن - دو دیوار سازی پیاده روی بتنی ۱۶۰ اصله درخت
۵۷	ملک پلاک ثبتی ۲۵۷۷ و ۲۵۷۸ فرعی از ۳۰۲۷ اصلی کاشمر	اداری	۶۵۱۲/۶۵ موقوفه	۱۷۵۳/۵	۱۸/۳۵۲/۷۳۰/۰۰۰	کاشمر - بلوار بسیج	یک امتیاز برق ۱۸۳ آمپر ۳ فاز یک خط تلفن ۱۱/۲ اینچ دو امتیاز گاز - محوطه سازی دیوار کشی منابع ذخیره سوخت و آب پذیر به عهده برنده مزایده است
۵۸	ملک فریمان	اداری	۱۵۴۱/۵۰	۱۱۶	۱/۸۷۰/۰۰۰/۰۰۰	فریمان - حاشیه خیابان‌های طالقانی و هاشمی نبش میدان آزادگان	آب - برق - گاز - دو خط تلفن
۵۹	اداری و انبار ملایر	اداری و انبار	۴۹۵۰ موقوفه	۹۹۸	۱۰/۰۴۱/۹۰۰/۰۰۰	ملایر - بلوار شهید بهشتی	آب - برق - گاز - تلفن - محوطه سازی و برقی و ماشین آلات و دیوار کشی و آسفال
۶۰	سیلوی ۱۲ هزار تنی گندم به پلاک ثبتی ۱۷۰/۶۵	-	۲۱۰۹۶/۰۸	۳۹۳۰۰ ۳۳۴۰۰ ساختمان‌های دیگر	۴۵/۰۴۰/۴۹۰/۰۰۰	قوچان - جاده ستو	ماشین آلات تأسیسات صنعتی و مکانیکی و برقی - ۶ خط تلفن و دیوار کشی محوطه سازی - منابع ذخیره آب - باسکول و سایر امتیازات منصوبه
۶۱	انبار گندم مشهد پلاک ثبتی ۲۵۹ باقیمانده از ۳۳۱/۹	انبار گندم مشهد پلاک ثبتی ۲۵۹ دارای ۷ سند مالکیت	۲۰۰۰۰۰ دارای ۷ سند مالکیت	۱۴۸۳	۵۱/۶۸۱/۷۴۰/۰۰۰	جاده مشهد فریمان - کیلومتری ۳۵ جنب کارخانه آرد واقع در مزرعه مهدی آباد	انشعاب برق ۳ فاز ۱۶۵ کیلووات - ۲ خط تلفن ماشین آلات تأسیسات برقی و مکانیکی امتیازات صنعتی
۶۲	سردخانه ۴۰۰ تنی آذر بایجانقری	سوله فلزی اسکلت: ۱۲۰	۷۸۱۸	۸۶۸۰ سوله فلزی اسکلت: ۱۲۰	۳۴/۰۷۰/۴۱۰/۰۰۰	نقده - خ - شهید مطهری روبروی سالن حجاب	دارای آب - برق ۳ فاز - گاز - ۳ خط تلفن
۶۳	سردخانه ۴۰۰ تنی زاهدان	سردخانه ۴۰۰ تنی	۲۹۸۸	۶۶۶/۵	۳/۳۳۳/۸۵۰/۰۰۰	زاهدان - خ - دانشجو کوچه شماره ۹	آب و تلفن و تأسیسات و غیره
۶۴	سیلوی ۶۶ هزار تنی	سیلوی ۶۶ هزار تنی	۱۳۳۷۵۰	۵۲۱۵	۲۷/۹۰۲/۲۶۰/۰۰۰	زاهدان - جاده کمر بندی جنوبی میر جاوه	ماشین آلات تأسیسات برقی و غیره
۶۵	کارخانه نان ماشینی زایل*	کارخانه نان ماشینی	۱۰۵۲۰	۲۴۰۶	۹/۳۶۸/۵۰۰/۰۰۰	زایل بلوار کارگر	آب برق ۴۰۰ کیلووات - ۴ خط تلفن و غیره
۶۶	سردخانه ۴۰۰ تنی خاش	سردخانه ۴۰۰ تنی خاش	۲۲۹۴/۳۷	۴۶۷	۲/۸۴۸/۸۵۰/۰۰۰	خاش - خ - انقلاب	برق و تلفن و غیره
۶۷	سردخانه ۴۰۰ تنی سراوان	سردخانه ۴۰۰ تنی	۲۳۰۸/۴	۵۰۸	۳/۷۷۲/۸۵۰/۰۰۰	سراوان - خ - امام خمینی جنب هتل نیکی	آب و برق و تلفن و غیره
۶۸	سردخانه ۴۰۰ تنی ایرانشهر	سردخانه ۴۰۰ تنی	۱۹۲۸/۳۱	۵۹۳/۱	۴/۷۹۴/۸۵۰/۰۰۰	ایران شهر - خ - الزهرا	آب یک اینچ برق اختصاصی تلفن و غیره
۶۹	سردخانه ۵۰۰ تنی چابهار	سردخانه ۵۰۰ تنی	۲۰۴۶۰	۷۴۶۰	۱۶/۹۹۶/۴۴۰/۰۰۰	چابهار - جاده کمر بندی شیلات	تأسیسات ماشین آلات و غیره
۷۰	سردخانه ۴۰۰ تنی زایل*	سردخانه ۴۰۰ تنی زایل*	۱۹۸۰	۴۵۷	۴/۷۲۲/۰۵۰/۰۰۰	زایل - بلوار کارگر	ماشین آلات - تأسیسات - آب و برق و تلفن و غیره

ردیف	نوع ملک	کاربری	عرصه (مترمربع)	ابعان (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	نشانی	توضیحات
۱	ملک اداری و انبار نقده (انبار قند و شکر)		۷۸۱۸	۹۷۱/۸	۴۱/۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان نقده، خیابان مولوی یک ملک اداری و انبار نقده	امتیاز آب ۱۱ اینچ، امتیاز گاز شهری امتیاز برق ۳ فاز و ۲ خط تلفن ثابت
۲	ملک پلاک ثبتی ۱۵۷۵ فرعی از ۱۱۶۰ اصلی ریاط کریم	مسکونی یا موقعیت تجاری	۲۰۰	۳۶۸	۲/۴۸۷/۶۰۰/۰۰۰	ریاط کریم - بلوار امام خمینی تقاطع خیابان آزادگان خیابان جهاد جنب اداره بهداشت پلاک ۶۴	۲ انشعاب برق، یک انشعاب گاز یک اتصال آب، یک خط تلفن
۳	انبار گندم زاهدان	انبار	۲۶۶۵۲/۵۴	۸۸۸۰	۳۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	زاهدان - خیابان شهید رجایی تقاطع خیابان ۲۰ متری و ۱۲ متری	
۴	ملک پلاک ثبتی ۱۰۶۱ فرعی از ۱۳۹۱ اصلی	مسکونی	۲۸۹	۷۲۷	۳/۷۱۷/۹۰۰/۰۰۰	شهر یار - خیابان ولیعصر خیابان شهید حسن ریاطی پلاک ۱۴	۴ انشعاب برق، یک انشعاب گاز یک اتصال آب
۵	زمین پاکدشت	۴۰۰۰۰	-	-	۹/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	پاکدشت - ابتدای جاده روستای جمال آباد به ورآمین - جنب کارخانه آرد مهر	
۶	انبار فلزی شهرستان سقز کلیانی دارای اعیانی مسکونی	زمین	۵۵۰۳	۱۹۴+۲۵۹۶ متر مربع بارانداز	۴/۵۱۱/۱۰۰/۰۰۰	شهرستان سقز کلیانی ضلع جنوبی جاده سقز به سطر	قسمت مسکونی دارای آب و کنتور برق می‌باشد
۷	ملک تانین		۳۷۸۰	۱۰۳۲	۹/۲۶۰/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان تانین - میدان آزادی خیابان شهرداری (پاسداران قدیم)	امتیاز برق ۲۵ آمپر سه فاز، لوله کشی آب شهری، امتیاز گاز و اشراک آب کشاورزی حق آب از اداره جهاد کشاورزی، جهت فضای سبز، محوطه سازی دارای موقعیت محلی جهت اجرای منطقه تجاری
۸	ملک پلاک ثبتی ۱۸۷/۱/۲۳۵۵ فرودوس جدید		۳۷۷/۵ موقوفه	۳۲۰	۴۲۰/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان فرودوس - خ - مطهری فرعی اقبال لاهوری پلاک ۱۲	دارای انشعاب آب و برق - گاز پذیر به عهده برنده مزایده است
۹	سیلوی سقز کلیانی حمل و نقل و انبار	مسکونی، حمل و نقل و انبار	۲۰۰۰۰	۳۴۴۵	۳۴/۷۲۷/۷۰۰/۰۰۰	شهرستان سقز - خ - عین القضاة	یک انشعاب گاز اداری - ۱ انشعاب ۸ مسکونی - یک انشعاب برق اداری ۳ فاز ۸ انشعاب برق مسکونی ۱۸ اتصال آب مسکونی ۳ خط تلفن مسکونی - دو خط تلفن اداری یک حلقه چاه ماشین آلات و تجهیزات
۱۰	سیلوی قدیم اسلام آباد غرب		۳۵۲۳	۲۲/۴۶۳/۰۰۰/۰۰۰	کرمانشاه - اسلام آباد غرب ۳ کیلومتری جاده اسلام آباد غرب به کر بلا	کرمانشاه - اسلام آباد غرب ۳ کیلومتری جاده اسلام آباد غرب به کر بلا	کلیه اتصالات و انشعابات - ماشین آلات کلبه اسفند مکانیکی و برقی - ۵ خط تلفن
۱۱	سیلوی جدید اسلام آباد غرب		۲۲۶۰	۷۰/۳۸۵/۰۰۰/۰۰۰	کرمانشاه - اسلام آباد غرب ۳ کیلومتری به طرف شهر کرند (جاده کر بلا)	کرمانشاه - اسلام آباد غرب ۳ کیلومتری به طرف شهر کرند (جاده کر بلا)	کلیه اتصالات و انشعابات و ماشین آلات و تأسیسات مکانیکی و برقی
۱۲	ملک پلاک ثبتی ۳۷۳۲/۲۱۷/۳۵۳ و ۳۷۳۲/۲۱۷/۳۵۳		۵۷۷	۲۱۰	۶۵۰/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان ورزقان - خیابان دانش - حدفاصل ساختمان شهرداری و دفتر امام جمعه	انشعاب آب، برق و گاز
۱۳	انبار هشتگرد		۹۶۳۱ متر سند: ۳۰۸۵۰/۲۰۰۰/۲۳۳۵۰ اصلاح:	۴۸۴۴/۵	۱۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان هشتگرد - خیابان امام	گاز دو انشعاب برق سه فاز
۱۴	زمین پلاک ثبتی ۹۰۱/۵	اداری با قابلیت تبدیل به تجاری	۳۱۶/۶۰	—	۳۱۶/۶۰۰/۰۰۰	ماکو - پشت اداره تربیت بدنی	—
۱۵	انبار بوکان		۵۰۲۱/۵	۲۸۹۹	۱۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان بوکان خیابان شهید بهشتی	امتیاز آب سه چهارم اینچ یک امتیاز گاز شهری جی ده - امتیاز برق سه فاز و دو امتیاز خط تلفن
۱۶	سیلوی گندم ولایت (سلطانیه)		۲۰۰/۰۰۰	۳۶۵۵	۴۲/۵۱۷/۵۰۰/۰۰۰	زنجان - ۲۵ کیلومتر قدیم زنجان به تهران در حدود یک کیلومتری داخلی جاده قره دلاغ	انشعاب برق سه فاز ۲۰۰ آمپر مشترک - ۵ خط تلفن
۱۷	ملک پلاک ثبتی ۸۷ تنکابن	اداری - انتظامی	۴۶۱/۵ متر مربع ۸۹/۵۰۰ متر مربع اصلاحی	۷۷۸	۶/۴۸۲/۳۰۰/۰۰۰	تنکابن - خ - ورزش جنب سینما ایران نبش کوچه تربیت بدنی	یک انشعاب برق یک فاز - یک انشعاب برق ۳ فاز - یک انشعاب آب - یک انشعاب گاز
۱۸	اداری و انبار محلات	—	۷۵۸۰	۲۱۶+۱۸۷۴ متر بارانداز	۲۱/۱۳۵/۸۰۰/۰۰۰	محلات - خ - انقلاب بر سیده به جاده خمین جنب اداره محیط زیست	دو خط تلفن یک اتصال آب یک انشعاب برق ۳ فاز ۵۴ کیلووات - یک انشعاب گاز
۱۹	اداری و انبار سلماس (انبار آرد و نان)	—	۱۰۲۰۵/۷۵	۲۸۷۲/۳	۲۷/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان سلماس خیابان سعدی تقاطع شهدا	یک امتیاز آب - دو امتیاز گاز شهری یک انشعاب برق ۳ فاز - یک انشعاب برق یک فاز یک اتصال آب - یک انشعاب برق یک فاز ۳ اینچ
۲۰	اداری و انبار فرودوس مسکونی و انتظامات	اداری و انبار و مسکونی	۷۲۱۵/۷	۱۷۸+۲۲۰۴/۶ متر بارانداز	۹/۹۷۰/۳۵۰/۰۰۰	فرودوس - خ - بعثت شمالی نبش خ هاشمی ژاد	دو انشعاب آب - دو انشعاب برق - یک انشعاب گاز - سه خط تلفن سیستم گرمایش شوفاژ
۲۱	انبار قند و شکر سبزوار	—	۱۵۷۲۷	۱۹۱۱	۵۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	سبزوار - تقاطع خیابان‌های چمران و یهمن	یک انشعاب برق ۳ فاز ۱۰۰ آمپر یک انشعاب آب و گاز شهری
۲۲	ملک پلاک ثبتی ۲۹۱/۱۰/۹ جودابه	—	۴۸۹۵	۱۶۲	۲۴/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تهران - ضلع جنوبی غربی - تقاطع خیابان‌های موحد دانش و شهید سباری	امتیاز برق یک فاز ۱۵ آمپر انشعاب آب و گاز شهری
۲۳	ملک تربت حیدریه	—	۱۸۰۰۳	۴۳۲+۲۹۶۸ متر مربع بارانداز	۹/۴۱۸/۹۱۰/۰۰۰	تربت حیدریه ۵ کیلومتر جاده تربت - مشهد روبروی شرکت گواه جنب بو تان گاز	یک چاه آب به عمق ۴۰ متر - یک انشعاب برق ۳ فاز - دو خط تلفن - فاقد انشعابات آب و گاز
۲۴	ملک دامغان	اداری	۱۱۴۲/۲۳) ۶۲۱۷ در طرح تفریحی	۹۷۵	۲۴/۸۶۰/۹۵۰/۰۰۰	دامغان - میدان شهدا - پلاک ۳۱۳	۲ خط تلفن - یک اتصال آب - به ظرفیت ۵۰۰ لیتر - یک انشعاب گاز یک و واحدی یک انشعاب برق ۲۰۰ ولت
۲۵	ملک دهدشت	کارگاهی	۱۰۰۰۰ (حدود ۴۴۰۰ متر در طرح تفریحی خیابان)	۱۳۴۲/۴	۹/۸۸۰/۵۶۰/۰۰۰	دهدشت - جاده سوق نبش کمر بندی سوم روبروی دانشگاه پیام نور	۳ انشعاب آب - یک انشعاب برق ۳ فاز ۲۵۰ آمپر دو خط تلفن - جاده آب - دارای سند قطعی غیر مشغول
۲۶	ملک رفسنجان	اداری	۱۷۱۲/۷ موقوفه	۹۴۸	۲/۵۷۰/۰۰۰/۰۰۰	رفسنجان - میدان شهید حسینی ابتدای خیابان شهید مصطفی خمینی جنب پارک بیک نیروی انتظامی	یک انشعاب گاز - یک اتصال آب یک انشعاب برق ۳ فاز ۲۵۰ آمپر - دو خط تلفن پذیر به عهده برنده مزایده است
۲۷	ملک دلچیان	زمین و مسکونی	۲۴۱۶/۵۰	۵۹۶	۶/۷۳۳/۱۰۰/۰۰۰	دلچیان - میدان سیاه بلوار معلم روبروی اداره آموزش و پرورش دلچیان	یک انشعاب برق ۳ فاز ۲۵۰ آمپر - دو خط تلفن یک انشعاب گاز - یک اتصال آب
۲۸	ملک کهنوج	انبار	۶۰۵۸/۱۲	۶۵۶	۳/۷۳۶/۹۵۴/۰۰۰	شهرستان کهنوج - بلوار تعاون کوچه شماره یک خیابان ۲۰ متری پلاک ۵	یک انشعاب آب تجاری به قطر ۱/۲ اینچ یک انشعاب برق عمومی ۳ فاز ۲۵۰ آمپر یک خط تلفن
۲۹	کارخانه نان ماشینی شماره ۳		طبق سند ۲۵۴۹ (پس از طرح تفریحی ۲۳۸۹)	۱۷۹۴	۶۵/۹۰۸/۷۰۰/۰۰۰	تهران - خ - فریون روبروی ایستگاه سلیمانیه پ ۱۱۴۴	دارای کلیه اتصالات، انشعابات، ماشین آلات و تجهیزات
۳۰	سیلوی مهاباد	سیلو	۲۱۱۶۵	۳۳۵۵/۷۳	۹۴/۴۵۳/۷۹۶/۲۵۰	مهاباد - بلوار شهید کندی تقاطع روگذر کشاورز	انشعاب آب دو اینچ دو اشراک گاز جی ۱۶ و جی ۲۵ اشراک برق ۲۰۰ کیلووات ۶ خط تلفن تجهیزات و ماشین آلات
۳۱	ملک پلاک ثبتی ۲۸۴ لورستان		۱۰۲/۷۰	—	۲۸۲/۴۲۵/۰۰۰	لورستان - خ - حافظ میدان بزرگ جنب ساختمان یابوری نیا	—
۳۲	ملک قوچان		۲۶۰۹/۷۵	۱۳۳۲/۵	۱۰/۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰	قوچان - خ - مطهری خ اسرار نبش چهارراه دوم	آب - برق - گاز
۳۳	ملک پلاک ثبتی ۷۲ (زمین)		۱۳۵۰۰۰	—	۱۰/۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	جاده اهواز - سوسنگر دشت کارخانه آسفال ۲۵۰ کیلومتر ۱۴۰ اهواز غرب جاده به فاصله حدود ۵۰۰ متری	دیوار کشی
۳۴	ملک بیرجند	—	۱۱۷۵	۲۰/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بیرجند - خ - شهید مطهری - نبش مطهری ۱۵	۲ امتیاز برق یک فاز - ۲ امتیاز آب ۲ امتیاز گاز - ۳ خط تلفن	

با کلیه امتیازات و با شرایط و وضعیت موجود فعلی از طریق مزایده عمومی و به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برسانند متقاضیان می‌توانند جهت دریافت شرایط مزایده و قرارداد مربوطه از تاریخ درج آگهی نوبت دوم (۹۱/۱/۲۶) به مدت ۱۰ روز کاری به‌نشانی: تهران - میدان جهاد - شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران (ساختمان شماره ۱) - طبقه چهارم دبیرخانه کمیسیون معاملات و یا در استان‌ها به‌نشانی:

- مشهد - کوی طلاب - چهارراه سیلو - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۵
- تبریز - خیابان ۲۲ بهمن - نرسیده به نصف راه - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۸
- یزد - بلوار دانشجو - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۱۰
- کرمانشاه - خیابان شهید امجدیان - چهارراه سیلو - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۹
- اصفهان - خیابان سعادت آباد - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۱۰
- عزاهدان - خیابان مصطفی خمینی غربی - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۱۱
- زنجان - خیابان بعثت - روبروی پارک اندیشه - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۱۴
- ساری - بلوار طالقانی - جنب سازمان تأمین اجتماعی شعبه یک - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۲
- اراک - دروازه تهران - خیابان تختی - سیلوی شهید احمد گل محمدی - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه یک
- کرمان - بلوار شهید آیت‌الله صدوقی روبروی ناحیه انتظامی - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۶
- همدان - خیابان میرزاده عشقی - روبروی بیمارستان سینا - شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۱۳

شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران

چگونه انتظارات خود را بانوجوانمان مطرح کنیم؟

خیلیی از اوقات ما از فرزندان نوجوانمان انتظاراتی داریم که آنها آن را درک نمی کنند. بالعکس آنها هم از ما انتظاراتی دارند که ما درک نمی کنیم. ما از آنها می خواهیم که به جاهایی که ما نمی شناسیم یا به آن اطمینان نداریم نروند، مبادا خطری آنها را تهدید کند. آنها هم از ما می خواهند اجازه دهیم هر جا دلشان خواست بروند و آزاد باشند. شاید مضمون این گفتگو برای شما هم آشنا باشد:

فرزندان بالحن اعتراض آمیزی به شما می گوید: «اما همه دوستانم به این مهمانی می روند! چرا من نمی توانم و نباید بروم؟» شما با عصبانیت به او جواب می دهید: «برای من مهم نیست دیگران چه کار می کنند، تو نباید به این مهمانی بروی و نمی روی. تمام!» او هم با دلخوری و ناراحتی رو در روی شما می ایستد و می گوید: «همیشه شما همین طوری زور می گوید. هیچ وقت نمی گذارید من کاری را به تنهایی انجام بدهم یا دوستانم جایی بروم. از شما متنفرم!» شاید این نوع گفتگوها در خانه هایی که نوجوان دارند زیاد اتفاق بیفتد. متأسفانه ما تا ابد نمی توانیم نوجوانمان را در خانه نگه داریم و نگذاریم تا با افراد ناآشنا و مشکوک رفت و آمد و دوستی نکند. بنابراین شاید بهتر باشد تا نگاهی دوباره به قوانین و محدودیت هایی که برای او تعیین کرده ایم ببندازیم و این بار سعی کنیم انتظارات واقعی خود را به فرزندمان بگوئیم تا مطمئن شویم آمادگی استقلال و محافظت از خودش را در شرایط مختلف دارد. می پرسید چگونه؟ با ما همراه شوید و بخوانید:

اگر نوجوان شما از شما انتظار دارد بیشتر او را آزاد بگذارد تا استقلال بیشتری داشته باشد، بدانید که این خواسته او غیر طبیعی نیست. نوجوان باید آزادی بیشتری طلب کند. او نیاز دارد تا بیشتر با همسالان خود باشد و در میان جامعه رشد کند و نه اینکه در خانه به تنهایی روزها را سپری کند. اما نکته این جاست که شما هنوز هم به عنوان والدین حق دارید برای او محدودیتهایی در روابط با دوستانش قرار دهید و به او کمک کنید که بتواند در میان گروه دوستانش عده ای را انتخاب کند. در این باره روانشناسان راهکارهایی را برای والدین ارائه کرده اند که بد نیست با آن آشنا شوید.

در صفحه ۷

...پیک تکه آسمان



همه را دعا کن

حق تمام همکیشان تو حسن نیت و مهربانی و مدارا با کج رفتارانشان و دل به دست آوردن و اصلاح آنهاست و سپاسگزاری از خوشرفتاران با خویش و با تو؛ زیرا خوبی کردن او با خویش چنان است که با تو هم خوبی کرده باشد. چون از آزدن تو باز ایستاده و زحمتی به تو نداده و خود را از (زیان رساندن به) تو نگهداشته، پس همه را مشمول دعای خود ساز و با یآوری خود به همه مدد رسان و برای همه نسبت به خود مقامی منظور دار.

سالخورده آنان را به جای پدر و خردسالشان را به جای فرزند و میانسالشان را به جای برادر خود گیر و هر کدام نزدت آمدند با لطف و مهربانی از آنان دلجویی کن و به کارشان برس.

و با برادر (دینی) خود به همان حقوقی که برادر را بر برادرش واجب آمده در پیوند.

رساله حقوق امام سجاد (ع)

خاطرات ، پیشبها‌ها ونظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید : مروط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)

khanevadeh @ettelaat.com

شماره تماس:۲۹۹۴۵۸۱

...کاپی ها

خانواده

۸۳

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۶ فروردین ۱۳۹۱

شماره ۲۵۲۸۷

امام علی (ع) :

شام پیامبران در آغاز شب است شام را ترک نکنید که سبب ویرانی بدن می شود

الوسائل



داروخاله در آشپزخاله!

تا آخر عمرت با آرامش زندگی می کنی.

صفت اول: می توانی کارهای بزرگ کنی اما نباید هرگز فراموش کنی که دستی وجود دارد که حرکت تو را هدایت می کند. اسم این دست خداست. او همیشه باید تو را در مسیر اراده اش حرکت دهد.

صفت دوم: گاهی باید از آنچه می نویسی دست بکشی و از مداد تراش استفاده کنی. این باعث می شود مداد کمی رنج بکشد اما آخر کار، نوکش تیزتر می شود. پس بدان که باید رنج هایی را تحمل کنی چرا که این رنج باعث می شود انسان بهتری شوی.

صفت سوم: مداد همیشه اجازه می دهد برای پاک کردن یک اشتباه از پاک کن استفاده کنیم. بدان که تصحیح یک کار خطا، کار بدی نیست. در واقع برای اینکه خودت را در مسیر درست نگهداری مهم است.

صفت چهارم: چوب یا شکل خارجی مداد مهم نیست، زغالی اهمیت دارد که داخل چوب است. پس همیشه مراقبت درونت باش چه خبر است.

صفت پنجم: همیشه اثری از خود به جا می گذارد. بدان هر کار در زندگی ات می کنی ردی به جا می گذارد و سعی کن نسبت به هر کاری که می کنی هوشیار باشی و بدانی چه می کنی.

آتش نجات

تنها نجات یافته کشتی، اکنون به ساحل این جزیره دور افتاده، افتاده بود. او هر روز را به امید کشتی نجات، ساحل را و افق را به تماشای نشست. سرانجام خسته و نا امید، از تخته پاره ها کلبه ای ساخت تا خود را از خطرات مصون بدارد و در آن بیاساید. اما هنگامی که در اولین شب آرامش در جستجوی غذا بود، از دور دید که کلبه اش در حال سوختن است و دودی از آن به آسمان می رود. بدترین اتفاق ممکن افتاده و همه چیز از دست رفته بود. از شدت خشم و اندوه در جا خشک اش زد. فریاد زد: «خدایا! چطور راضی شدی با من چنین کاری بکنی؟»

صبح روز بعد با صدای بوق کشتی ای که به ساحل نزدیک می شد از خواب پرید. کشتی ای آمده بود تا نجاتش دهد. مرد خسته، و حیران بود. نجات دهندگان می گفتند: «خدا خواست که ما دیشب آن آتشی را که روشن کرده بودی ببینیم.»

سه طرف را روی آتش قرار دادیم. در یکی از ظرفها هویج در دیگری تخم مرغ و در دیگری قهوه ریختمیم و پس از ۱۵ دقیقه هویج که سفت و محکم بود نرم و ملایم شد. تخم مرغ که شل و وارفته بود سفت و محکم شد دانه های قهوه در آب حل شدند و آب رنگ و بوی قهوه گرفته است. حالا فرض کنید آبی که در حال جوشیدن است مشکلات زندگیست. شما در مقابل مشکلات چگونه اید؟

مثل هویج سخت و قوی وارد مشکلات می شوید و در مقابل بسیار خسته می شوید امیدتان را از دست داده و تسلیم می شوید. هیچ وقت مثل هویج نباشید...!

باقلی ملایم و حساس وارد می شوید و با یک قلب سخت و بی احساس خارج می شوید از دیگران متنفر می شوید و همواره تمایل به جدال دارید. هیچ وقت مثل تخم مرغ نباشید...! در مقابل مشکلات مثل قهوه باشید. آب قهوه را تغییر نمی دهد. قهوه آب را تغییر می دهد. هر چه آب داغ تر باشد طعم قهوه بهتر می شود...!

پس بیایید در مقابل مشکلات مثل قهوه باشیم ما مشکلات را تغییر دهیم. نگذاریم مشکلات ما را تغییر دهد. از طعم قهوه تان لذت ببرید.

مداد

پسرک پدربزرگش را تماشا کرد که نامه ای می نوشت. بالاخره پرسید: ماجرای کارهای خودمان را می نویسد؟ درباره من می نویسد؟

پدربزرگش از نوشتن دست کشید و لیخند زنان به نوه اش گفت: درسته درباره تو می نویسم اما مهم تر از نوشته هایم مدادی است که با آن می نویسم. می خواهم وقتی بزرگ شدی مانند این مداد شوی. پسرک با تعجب به مداد نگاه کرد و چیز خاصی در آن ندید.

– اما این هم مثل بقیه مدادهایی است که دیده ام.

– بستگی داره چطور به آن نگاه کنی. در این مداد ۵ خاصیت است که اگر به دستشان بیاوری،



◀ لاک پشتها تا اردیبهشت برای تخم گذاری به ساحل قشم می آیند و تخمهای جمع آوری شده در فضایی حفاظت شده نگهداری و پس از تبدیل به لاک پشت در دریا رها می شوند/ عکس ها: مهر

۱ هر روز ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کرده و لبخند بر لب داشته باشید، زیرا اک لبخند بهترین داروی ضدافسردگی است.

۲ هر روز ۱۰ دقیقه در سکوت بنشینید.

۳ شبها زودتر بخوابید و هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید جمله زیر را کامل کنید: امروز هدف من این است که...

۴ همواره با سه عامل زیر زندگی کنید: انرژی، شوق و ذوق و همدلی.

۵ نسبت به سال گذشته فیلم‌های خوب بیشتری تماشا کنید، بازی‌های بیشتری انجام دهید و کتاب‌های بیشتری مطالعه کنید.

۶ فرصت بیشتری برای دعا کردن، با خدا راز و نیاز کردن، عبادت، تفکر عمیق، یوگا و فعالیت‌هایی از این قبیل اختصاص دهید، زیرا این گونه فعالیت‌ها سوخت لازم برای زندگی پرکار را به شما می‌رسانند.

۷ اوقات بیشتری را با افراد بالای ۷۰ سال و کمتر از ۶ سال بگذرانید.

۸ بیشتر از غذاهای درختی و گیاهی و کمتر از غذاهایی که به‌طور مصنوعی تولید می‌شوند، استفاده کنید.

۹ بیشتر چای سبز و آب بنوشید. تمشک، ماهی، سبزیجات، بادام و گردو بیشتر مصرف کنید.

۱۰ سعی کنید در هر روز بر لبان حداقل سه نفر لبخند ببنشانید.

۱۱ خانه، ماشین و میزتان را تمیز کنید و اجازه دهید

اگر می‌خواهید سنگ نسابد:

زردآلو

هشت عدد زردآلوی خشک حاوی ۲ گرم فیبر و فقط ۳ میلی‌گرم سدیم و ۳۲۵ میلی‌گرم پتاسیم است که همه این‌ها کمک می‌کنند مواد معدنی در ادرا تجمع پیدا نکرده و از تشکیل سنگ‌های اگزالات کلسیم جلوگیری شود. این سنگ‌ها شایع ترین نوع سنگ‌های کلیوی هستند. برای در امان ماندن از سنگ کلیه به‌خصوص اگر سابقه‌اش را دارید بقیه میان وعده‌ها را حذف کنید و برگه زردآلو بخورید.

اگر فشار خون تان بالاست:

کشمش

۶۰ عدد کشمش تقریباً می‌شود یک مشت پر که حاوی یک گرم فیبر و ۲۱۲ میلی‌گرم پتاسیم است که هر دو برای کنترل فشار خون بالا در قالب یک رژیم غذایی توصیه می‌شوند. مطالعات متعددی نشان داده که پلی فنل های موجود در موادغذایی مشتق از خانواده انگور مثل همین کشمش و آب انگور در حفظ سلامت قلبی عروقی تأثیر بسزایی دارند از جمله کاهش فشار خون.

اگر از سروصدای معده رنج می‌برید:

ماست

یک فنجان و نیم ماست طبیعی (کم چرب/ پروبیوتیک) غذا را به شکل مؤثری از دستگاه گوارش عبور می‌دهد. از سوی دیگر ماست‌های پروبیوتیک قابلیت هضم غذا به‌ویژه لبنیات و حیویات را در روده‌ها بهبود می‌بخشند. همان‌طور که می‌دانید این غذاها عامل ایجاد گاز در دستگاه گوارشی هستند و در نتیجه با خوردن ماست از این مزاحمت دور می‌مانید.

اگر بیش از حد سرفه می‌کنید:

عسل بخورید

در مطالعه‌ای که توسط دانشمندان آمریکایی انجام گرفته، مشخص شد ۲ قاشق چای خوری عسل قهوه‌ای و غلیظ بسیار مؤثرتر از داروهای بدون نسخه ضدسرفه، شدت و دفعات سرفه‌های شدید را در کودکان کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل و عوامل ضد میکروبی موجود در آن التهاب بافت‌های گلو را کاهش داده و بیمار را آرام می‌کند. البته به شرطی که عسل واقعا طبیعی باشد!

اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید:

لفل دلمه‌ای قرمز بخورید

لفل دلمه‌ای قرمز غنی از ویتامین C است. مطالعات نشان داده، ویتامین C بهترین ماده برای مقابله با استرس‌هایی است که به واسطه رادیکال‌های آزاد

دانستنی‌های خانواده

۳۵ نکته برای زندگی شادتر



انرژی تازه در زندگی شما جریان یابد.

۱۲ وقت با ارزش‌تان را با غیبت کردن، مواردی که گذشته، افکار منفی یا چیزهایی که در کنترل شما نیستند هدر ندهید، در عوض انرژی خود را در لحظه مثبت فعلی سرمایه‌گذاری کنید.

۱۳ توجه داشته باشید که زندگی مدرسه است و شما برای یادگیری اینجا هستید. مسائل بخشی از برنامه درسی هستند که ظاهر می‌شوند و به آرامی کنار می‌روند مانند؛ مسائل یک کلاس درس ریاضی که می‌آیند و می‌روند، اما درس‌هایی که شما می‌آموزید برای یک عمر باقی می‌ماند.

۱۴ صبحانه را شاهانه، ناهار را مانند شاهزاده و شام را مانند دانشجویی که پول چندانی برایش باقی نمانده میل کنید.

۱۵ بیشتر بخندید و لبخند بزنید که این‌ها انرژی‌های

منفی را دور نگه می‌دارند.

۱۶ زندگی عادلانه نیست، ولی هنوز خوب است.

۱۷ خودتان را زیاده‌جسدی نگیرید، دیگران هم نمی‌گیرند.

۱۸ شما مجبور نیستید در هر بحثی برنده باشید، موافقت کنید که با شما موافق نباشند.

۱۹ با گذشته خود صلح کنید تا زمان حالتان را بهتر بگذرانید.

۲۰ زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید. مطمئن باشید شما از زندگی آنها تصور درستی ندارید.

۲۱ شمع روشن کنید، از ملافه‌های زیبا استفاده کنید، لباس خواب راحت و زیبا بپوشید و برای اوقات خاص آن‌ها را نگاه ندارید.

۲۲ امروز همان روز خاصی است که از مدت‌ها قبل انتظارش را می‌کشیدید. از آن نهایت استفاده را ببرید.

۲۳ هر به اصطلاح مشکلی را با این کلمات که آیا پس از پنج سال این واقعه مهم خواهد بود؟ تجزیه و تحلیل کنید.

۲۴ هر کس و هر چیز را ببخشید. نه بخاطر آنکه آنها مستحق بخشایش‌اند بلکه بخاطر آنکه شما مستحق آرامش هستید.

۲۵ زمان تقریباً همه‌چیز را شفا می‌دهد، به زمان فرصت بدهید کارش را بکند و شما فقط نظاره‌گر باشید.

داروخانه در آشپزخانه!



باعث پیشگیری از عود مجدد هموروئید می‌شود. همچنین این مقدار انجیر ۵ درصد پتاسیم و ۱۰ درصد منگنز مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.

اگر دل درد دارید:

ریحان

مطالعات نشان داده، ماده شیمیایی اوژنول موجود در ریحان باعث از بین رفتن و پیشگیری دل درد، حالت تهوع، کرامپ‌های شکمی یا اسهال می‌شود. علت این موضوع از بین رفتن برخی از باکتری‌ها از جمله سالمونلا و لیستریا توسط اوژنول است. اوژنول یک ماده ضداسپاسم است که می‌تواند باعث بهبود کرامپ‌های شکمی شود. هر طور که دوست دارید ریحان را بخورید.

اگر نمی‌توانید بخوابید:

بوقلمون

حدود ۸۵ گرم گوشت بوقلمون تقریباً حاوی کل تربیتوفان مورد نیاز روزانه بدن است. اسید آمینه تربیتوفان ماده‌ای ضروری است که باعث تولید سروتونین و ملاتونین می‌شود که هر دوی این‌ها باعث تنظیم خواب می‌شوند.

شنبه ۲۶ فروردین ۱۳۹۱ - شماره ۲۵۲۸۷

۲۶ هر موقعیتی چه خوب و چه بد می‌گذرد. چند سال بعد، وقتی به امروز نگاه کنید دیگر اثری از درد و رنج نیست و فقط آرامش دارید و کوله‌باری از تجربه.

۲۷ شغل شما به هنگام بیماری از شما مراقبت نمی‌کند، دوستانان از شما مراقبت می‌کنند. پس با دوستانتان در ارتباط باشید و روابطتان را فدای شغل تان نکنید.

۲۸ خود را از قید و بند چیزهای بدون استفاده، زشت و غم‌افزارها کنید. وجود آنها زندگی شما را بیپوده شلوغ می‌کنند و جا برای خلاقیت، تازگی و طراوت نمی‌گذارند.

۲۹ حسرت خوردن هدر دادن وقت است. شما آنچه را که مورد نیاز تان است در اختیار دارید.

۳۰ بهترین چیزها هنوز در راهند. این قدر عجول نباشید.

۳۱ با پدر، مادر و نزدیکان خود در تماس باشید. در غیر این صورت روزی حسرت امروز را خواهید خورد.

۳۲ هر شب قبل از رفتن به رختخواب جملات زیر را کامل کنید: خدا را به خاطر... شکر می‌کنم. امروز به این هدف خود رسیدم که...

۳۳ به خاطر داشته باشید که شما با ارزش‌تر از آن هستید که تحت فشارهای روانی باشید. از زندگی لذت ببرید و در نظر داشته باشید که این جاسرزمین شادی‌های کودکانه نیست که بازی‌ها را سریع انجام داده و بیرون رود.

۳۴ هیچکس مسئول شادی شما نیست جز خود شما.

۳۵ زندگی کوتاه‌تر از آن است که صرف نفرت از دیگران شود.

مطالعات نشان داده افرادی که از بی‌خوابی یا کم‌خوابی رنج می‌برند دچار کمبود تربیتوفان هستند.

اگر می‌خواهید از کسالت دور شوید:

ماهی تن

۸۵ گرم از ماهی تن کنسرو شده حاوی حدود ۸۰۰ میلی‌گرم امگا۳ است. محققان معتقدند، امگا۳ باعث رفع کسالت روحی و پیشگیری از اضطراب و بالا رفتن روحیه می‌شود. اسیدهای چرب موجود در ماهی، توسط متخصصان تغذیه با عنوان درمانی مؤثر برای افسردگی توصیف شده است. خوردن ماهی تن با مقدار کمی نان تأثیر بهتری دارد چون کربوهیدرات موجود در نان، سروتونین خون را افزایش داده و باعث بهبود روحیه و دور شدن احساس کسالت می‌شود.

اگر همیشه از حالت تهوع ناراحتید:

چای زنجبیلی

قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل، نصف قاشق چای‌خوری ریشه خرد شده زنجبیل یا یک فنجان چای زنجبیل باعث کاهش حالت تهوع ناشی از بیماری حرکت و حالت تهوع سفر و بارداری می‌شود.

محققان هنوز به‌درستی نمی‌دانند چه ماده‌ای در زنجبیل باعث سرکوب حالت تهوع می‌شود، اما به‌هر حال این ماده بی‌خطر بوده و فاقد عوارض جانبی معمول داروهای ضدتهوع است (خشکی دهان و خواب‌آلودگی).

معدنه‌تان می‌سوزد؟

چای بابونه

چای بابونه باعث بهبود التهاب، اسپاسم و گاز دستگاه گوارش می‌شود. ۲ قاشق چای‌خوری بابونه را به‌مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش دم کنید و کمی که خنک شد میل کنید. برای برطرف شدن این مشکل لازم است چند بار در روز چای بابونه بخورید.

زمانی که حسابی اعصاب‌تان به هم ریخته

موز

زمانی‌که دیدید دکمه‌های لباس تان در ست بسته نمی‌شوند، بروید سراغ موز. تحقیقات نشان داده یک موز متوسط ۱۰۵ کالری و فقط ۱۴ گرم قند دارد. همین مقدار شما را سیر کرده و قند خون را به شکل ملایمی بالا می‌برد. در ضمن همین موز ۲۰ درصد ویتامین B۶ مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند. این ویتامین باعث می‌شود مقدار سروتونین تولید شده مغز اندکی افزایش یافته و توان مقابله با شرایط دشوار و اضطراب‌ها را در شما افزایش می‌دهد.

...تئاتر

پس از سقوط

برای کسانی که به دنبال یک تئاتر قابل قبول هستند، پس از سقوط گزینه خوبی است که این روزها در سالن شماره یک مجموعه تماشاخانه ایرانشهر، به روی صحنه می‌رود. نمایش «پس از سقوط» به ترجمه و کارگردانی منیژه محامدی است

و ۹۰ دقیقه طول می‌کشد که در آن بازی هنرمندانی مثل محمد اسکندری، مهرش افشار پناه، نیما ریسی، رضا مختاری و آناهیتا همتی را خواهید دید. این دومین نمایشنامه‌ای از آرتور میلر است که محامدی در ایران به صحنه می‌برد، این کارگردان تئاتر پیش از این نمایشنامه «چشم‌اندازی از پل» دیگر متن میلر را در تالار اصلی مجموعه تئاتر شهر به صحنه برده بود. از دیگر عوامل این نمایش می‌توان به محمد خداوردی طرح صحنه و نور، ارشام مودیان موسیقی و دستیار اول کارگردان، حسین هاشمی تصویرسازی، مهدی فاتحی طراح پوستر و بروشور و پیمان شیخی مشاور رسانه‌ای و تبلیغات اشاره کرد. نمایش ۹۰ دقیقه‌ای «پس از سقوط» نوشته آرتور میلر است که در آن هنرمندانی چون؛ محمد اسکندری، مهوش افشار پناه، نیما ریسی، رضا مختاری و آناهیتا همتی به ایفای نقش می‌پردازند. پس از سقوط هر روز به استثناء روزهای شنبه، از ساعت ۲۰:۳۰ به روی صحنه می‌رود.

...سینما

فیتيله و ماه پیشونی

بچه‌های این دوره و زمانه اگر خیلی خوش شانس باشند می‌توانند سالی یکی دو فیلم کودک را در سینما ببینند. اگر دوست دارید یکی از این فرصت‌های کمیاب را در اختیار فرزندتان قرار دهید، می‌توانید بلیط فیلم فیتيله و ماه پیشونی را برای او تهیه کرده و در یکی از روزهای هفته او را به تماشای این فیلم ببرید. فیتيله و ماه پیشونی کاری است به کارگردانی آرش معیریان که فیلم نامه آن را مهرنوش الفتی نوشته و در آن بازیگرانی مثل نیوشا ضیغمی، سیروس گر جستانی، چنگیز جلیلوند، اصغر سمسارزاده، گیتی ساعتچی، احمد ایران‌دوست و احمد نجفی بازی می‌کنند. تهیه کننده کار هم احمد نجفی است.

این فیلم روایت ماه پیشونی قصه‌ها را می‌گوید که توسط آدم‌هایی ربوده می‌شود. بچه‌های مهدکودک از گروه فیتيله‌ها می‌خواهند که ماه پیشونی را پیدا کنند و به قصه‌ها باز گردانند. فیتيله‌ها یا همه مشکلات، اما برای کمک به بچه‌ها و کتاب‌های قصه، ماه پیشونی را از دست آدم‌های منفی از دنیای فانتزی نجات می‌دهند و به زندگی خود بر می‌گردانند.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

هوای بهار، برای خیلی‌ها هوای خواب و کسالت است. اما اگر به این فکر کنید که در طول سال دیگر چنین هوای لطیف و خنک و طبیعت زیبایی را مشاهده نخواهید کرد، تصمیم می‌گیرید خواب عصرانه بعد از کار را با گشت و گذار در شهر و تفریح‌های خانوادگی جابه‌جا کنید. ما هم برای این بعد از ظهرهای خوش آب و هوا توصیه‌هایی داریم که می‌تواند برای برنامه‌ریزی به شما کمک کند.

روزانه کمالی

توضیح:

داستانی که می‌خوانید سه بخش از سی و دو بخش یک روایت طولانی ست. روایت سسی و دوزنی که در جریان عادی و روزمره زندگی، کم و بیش بر هم و بر زندگی هم تاثیر گذاشتند. با پیش رفتن در بخش های داستان ارتباط بین این نام‌ها به تدریج روشن و گسترده‌تر می‌شود.

اختلاف نظر من و مادر شوهر بر سر زیبایی و جسّت وجو

در میان‌دوستان و آشنایان برای پیدا کردن یک نمونه‌ی زیبا. و البته

جواب نه شنیدن از زیبارویان (آوا) و خانواده هایشان (بانو،

مادر تمینه). و باز هم همان نتیجه‌ی قدیمی که سیرت زیبا نکوتر

است از صورت زیبا (پونه) که من راوی به آن رسیده ام نه مادر شوهر محترم (ثروت جون).



نام‌ها

● قسمت اول

آوا

اولین باری که مادر شوهرم مستقیم بهم گفت قشنگ نیستم و هیچ کدام از عروس‌هایش توقع او را از زیبایی برآورده نکرده‌اند؛ مترصد شدم که آوا را ببینم. تا قبل از آن دقیقاً متوجه نمی‌شدم که «ثروت» جون منظور ش به خودم است یا به کسی که معرفی‌اش کرده بودم. آن موقع سه تا بودیم و برادر شوهر سومی تازه با دوست دوستم از دواج کرده بود. آوا تنها کسی بود که از زبان خود مادر شوهرم شنیده بودم، زیباست و تنها دختری بود که ثروت جون راضی از خواستگاری‌اش برگشته بود.

ثروت جون حتی ثمنه زیبا را هم نپسندیده بود که همه‌پسند بود و برادر شوهر کوچک حاضر بود برای بدست آوردنش هر کاری بکند و البته جواب ثمنیه که از همان اول

... گفت و گفتار

آقاپری

اگر اهل خواندن کتاب‌های طنز هستید، پیشنهاد می‌کنیم سری به کتابفروشی شهرتان بزنید و سراغ مجموعه داستان «آقاپری» را بگیرید. آقاپری طنزی اجتماعی است که جیمله مزدستان آن را نوشته و نشر آموّت منتشر و روانه بازار کرده است. این کتاب شامل ۱۲ داستان کوتاه است که اغلب آن‌ها محور اجتماعی دارند و در آن‌ها به مسائل جامعه امروز و مسائل زنان و جوانان در قالب داستانی پرداخته شده است. همچنین به گفته نویسنده، مسائل روزمره جامعه امروز ایران و نگاه به مسائل زنان محور اغلب داستان‌های این کتاب‌اند. البته موضوع داستان‌های این کتاب هیچ وابستگی محتوایی به یکدیگر ندارند و هر کدام به طور خاص به مسأله‌ای اجتماعی و انسانی در نسبت با مشکلاتی که انسان امروز با آن مواجه است، نگاهی طنز گونه دارد. «آقاپری»، «راننده تاکسی»، «شام عروسی» و «دردهای بی درمان»، نام برخی از داستان‌های این کتاب است. جیمله مزدستان، فارغ‌التحصیل رشته تاریخ اسلام است و در حال حاضر دومین مجموعه داستان‌ش را می‌نویسد که به گفته خودش، باز هم با لحنی طنز نوشته شده و به برخی مسائل سیاسی روز نظر دارد. مجموعه داستان طنز «آقاپری» ۱۶۰ صفحه دارد و با قیمت ۴۵۰۰ تومان به فروش می‌رسد.

داستان

ثروت جون همیشه وقتی چشم تندیس را دور می‌دید با آه و افسوس می‌گفت که با مادر آوا به توافق نرسیده بودند که بسیار پر توقع بوده است اما در میان فامیل زمزمه‌های دیگری بود.

وقتی در عروسی آوا را دیدم از همه این ماجراها خیلی گذشته بود. او دختر مستغلی بود که تنها زندگی می‌کرد و می‌گفتند، خواستگارهای اخیر تاب استقلالش را نمی‌آورند. شنیده بودم که آوا در کارش به عنوان مدیر داخلی یک شرکت اتریشی بسیار موفق است و سالی چندبار می‌رود اتریش و در کیش هم خانه خریده همه این خبرها را مادر شوهرم با دلخوری بسیار دنبال می‌کرد، مخصوصاً که برادر شوهر کوچک‌ه بعد از این همه سال نتوانسته بود خانه‌ای دست و پا کند و تندیس هم کار نمی‌کرد و هنوز به ثروت جون متکی بودند.

آوایی که دیدم با وجود سن زیادش، کم‌سن به نظر می‌آمد و بسیار شیک و چشم‌گیر لباس پوشیده بود فقط یک جور احساس تنهایی در رفتارش بود، یک جور سردرگمی و کم‌رویی که با موقعیت افسانه‌ایش جور در نمی‌آمد و به نظرم آمد که دور از چشم تندیس زیر چشمی برادر شوهر کوچک‌ه را می‌پاید اما رفتارش با تندیس بسیار گرم و مودبانه بود. به نظرم این بار حق با ثروت جون بود.

بانو

بانوک فاشق مر با برداشته بودم و حالا بیل بیل مر با از لای نانم می‌جکید. می‌دانستم که در این فضا نباید مر با بخورم اما دست بخت و سوسه‌انگیز بانو، از راه به درم کرد و حالا خیره شده بودم به خط قرمز جاری‌ای که تا روی سنگهای کف زمین می‌رفت. و تنها من خیره نشده بودم، چند جفت چشم در فضای موقر آنجا سرنوشت این رد قرمز را دنبال می‌کرد. اگر به من بگویند الگویی برای تمیزی معرفی کنید و تمیزترین نقطه عالم کجاست من فوراً و بی تردید خواهم گفت خانه بانو. هنوز هم برایم عجیب است که بانو هر چند وقت یک بار کلیدها و پریزهایشان را باز می‌کند و در وایتکس می‌خوابندشان و بعد با حوصله تمام آنها را خشک می‌کند و دوباره نصبشان می‌کند.

و حالا من آنجا نشسته بودم و از روی مجموعه‌ای از ظرف‌های عتیقه دستم را دراز کرده بودم و سعی کرده بودم با ظرافت تمام یک نوک قاشق مر با روی نانم بریزم و دراین مسیر میز چوب گردوی ایتالیایی را هم قرمز کرده بودم و در ادامه رد قرمزی روی زمین به جا گذاشته بودم و البته بانو که بسیار فرز و چابک بود پیش از آن که فکر کنیم همه چیز رابه حالت عادی برگردانده بود.

اولین باری بود که گروهی افطار خانه‌ثمنیه اینها دعوت بودیم و همه در یک بهت مرموز فرو رفته بودند (حتی من و دیبا هم که بارها به آنجا رفته بودیم)، نه این که به ثمنیه با آن ماشین مدل بالا ش نمی‌آمد که در چنین خانه‌ای زندگی کند، نه. حضور سنگین اشیا بود که به ماسکوت و وقار می‌داد (خلاف آنچه که آن زمان بودیم). آینه‌های متعددی که با دورهای برنجی و برنز و نقره گوشه گوشه خانه بودند.

قاب‌های عکس سیلور، صندوق‌های چوبی، شمعدان‌های پایه‌بلند، مجسمه‌ها، پرده‌های ابریشمی، پیانوی عتیقه، نورپردازی تاریک، قالیچه‌ها و سلیقه‌ای که در چنین خانه بود یک مرز پررنگ می‌کشید بین ما و صمیمیت بی‌مرزی که با ثمنیه حس می‌کردیم. و چشمان سبز آنها ثمنیه، خواهر ش و بانو با لباس‌های ساده اما بسیار شیک‌شان، بی‌کلام می‌گفتند که ما از آنها نیستیم؛ حتی پونه که بی‌شک ثروتمندتر بود و چشمانی روشن هم داشت، از آنها نبود.

و جالب بود برایم که چرا پیش از این نفهمیده بودم. شب‌های زیادی آنجا خوابیده بودم و حتی در مریضی‌هایم (چون تنها و مجرد زندگی می‌کردم)، بانو به اصرار نگاه داشته بود و از من پرستاری کرده بود. بانو که آن همه مهربان و مهمان دوست بود و ثمنیه که رفیق گرمابه و گلستان بود؟ این احساس فاصله از کجا آمده بود؟ که ناگهان و شهودی بر من گشوده شد در میان جمع دوستان مشترک و صمیمی‌ای که برخی شان از ثمنیه اینها پولدارتر بودند، بسیار.

پونه

هر وقت که کنار میز جای‌ساز ایستادم و چایی می‌ریزم، کافی‌ست تا سر بلند کنم و نگاهم روی تابلوی آبرنگ روی کاشی آشپز خانه بیفتد و شقایق زنده و نارنجی آن را ببینم تا به یاد بیاورم که باید حالی هم از پونه ببرسم و کم پیش می‌آید که به این یادآوری عمل کنم مگر این که در نشیمن خانه سر بلند کنم و امتداد سروهای سبز آبرنگی را ببینم و البته بعید است که باز هم تلفن را بردارم و احوالی ببرسم چون ته ذهنم کسی می‌گوید که جواب نخواهد داد و کمتر از دقیقه‌ای باز فراموش خواهم کرد و این خاطره بی‌حضور تکرار می‌شود: وقتی که سر کار دایم می‌پرسند این روسری‌های قشنگ را از کجا می‌خری و من می‌گویم که دوستی، تولد‌هایم به من روسری هدیه می‌دهد و با خودم حساب کنم چند تا تولد، روسری هدیه گرفته‌ام؟ و یا وقتی پانچو و دامن سستی‌ام را می‌پوشم و همه سراغ خیاطش را می‌گیرند باید بگویم که از نمایشگاه پونه خریده‌ام، سالها پیش. و همین مانتوی اخیرم را که همه مشتری‌اش شسده‌اند یک بار تن پونه دیدم و فقط گفتم: «چه قشنگ است، خودت دوختی؟» و بی‌هیچ حرف اضافه‌ای از آن من شد. یک روز صبح که از خواب بیدار شدم و در آینه خاتمی که پونه هدیه داده بود نگاه می‌کردم متوجه شدم چقدر پونه همه جای خانه من حضور دارد. حضورش در میان اشیا پخش است بر خلاف ثمنیه دوست دیگرم که در خاطره‌هایم حاضر است.

مهربانی‌های پونه مثل خطوط پررنگ و کم‌رنگ طراحی همه جا پخش‌اند اما انگار این خطوط شخصی نیستند متعلق به کسی نبوده‌اند فقط مهربانی‌اند. و بعد فکر کردم حتی، این حضور بی‌حضور در بسیاری از خاطراتم هم شریک بوده و هست اما مثل رازی بود که درکش نمی‌کردم، سعی کردم به یاد بیاورم که دقیقاً از کی باهم دوست شدیم؟ اما خاطره‌ای نداشتم دورترین خاطره‌ای که داشتم به دوازده سال پیش برمی‌گشت که وقتی تنها و مجرد زندگی می‌کردم در یک مهمانی گروهی با یک طرف ترشی آمد و گفت: «ترشی خوشمزهای است.» و همین.

بی‌کلامی اضافه و این توجه در جمع شلوغ دوستان مجرد که عموماً به همه چیز بی‌توجه بودند بسیار چسبید و به گمانم از همان وقت‌ها بود که دوست شدیم ولی انگار این دوستی یک جور دوستی بی‌کلمه‌ای بود ـ و برای همین برای من که معتاد کلمه‌ام خیلی کم‌رنگ بود و همواره در پس زمینه باقی مانده‌است ـ و این توجه‌ها بارها و بارها تکرار شده‌اند و وقتی که با هم در یک مهمانی بوده‌ایم و او بی‌هیچ مقدمه‌ای گفته‌است می‌رسانمت، به مسیر من نزدیک. و حتی زمانهایی هم بوده که بسیار راهش دور شده‌است اما یک کلمه می‌گوید می‌رساندم و می‌رساندم بی‌هیچ اضافاتی. بی‌هیچ توقع تشکری یا حتی تلاش برای شنیدن کلمات قدردانی. می‌رساند چون انگار امشب قرار بوده مرا برساند و همین و تمام. انگار برای همین کار ماشین خریده‌بوده‌است یا ماشینش را با ماشین مدل بالاتری عوض کرده‌است و فردایش اگر زنگ بزنی تا تشکر کنی یا پیامی بفرستی، پاسخ نمی‌دهد و روزهای بعد هم؛ تا این که از صرافت می‌افتی. (بخاطر همین کارهایش است که ثمنیه می‌گوید آدم مهربانی‌هایش را نمی‌فهمد).

همین حضور طولانی بی‌کلمه من را قلقلک می‌دهد تا این راز عجیب بودن و نبودن پونه را کشف کنم. تاجایی که یادم می‌آید هیچ گاه کلامی از او نشنیدم که مایه رنجشم شود یا حتی اندکی درگیر شوم که چرا چنین گفت؟ منظوری داشت؟ ولی اگر کمی به ذهنم فشار بیاورم تا بخوام، محبت غیرکلامی از او گرفته‌ام. دریک مهمانی که بی‌هولیان چایی بدستم داد (من عاشق چایی‌ام) بلند گفتم: «چقدر مهربانی؟» اما ثمنیه (دوست مشترک‌مان) که ذهنش در تحلیل از من قوی‌تر است گفت: «مهربان نیست، سرویس می‌دهد!» شاید اگر در این دوران وارسنگی معنا پیدا کند، پونه مظهر یک آدم مدرن وارسته است. نمایشی از بی‌نیازی کلمات، بی‌نیازی از کش و واکش‌های ارتباط. بدون هیچ فشاری روی دیگران، یک جور بودنِ سبک و رها. توانایی از بودن و نبودن.

... گفت و گفتار

گرمارود

در فاصله ۳۰ کیلومتری شهر معلم کلایه و ۱۳۰کیلومتری شهر قزوین روستای گرمارود قرار دارد که می‌تواند خاطرات خوشی از سفر به قزوین را برای شما رقم‌بزند. گرمارود جایی است که نامش برگرفته از زلالی آب است؛ آب معدنی اینجا که «گرآب» یا «گراو» نام دارد، منشأ نام روستاست. گرمارود یا «گرماب رود»، تقریباً نقطه پایان الموت است. اگر گذارتان به این روستا افتاد، آبشار گرمارود را از دست ندهید که از بین دو صخره جاری می‌شود و محله گرمارود را به دو بخش تقسیم می‌کند؛ این دست محله و آن دست محله. آبشار چیزی حدود ۱۵۰ متر ارتفاع دارد. قلعه نویذر شاه هم که به آشیانه عقاب معروف است در یک ارتفاع بلند قرار دارد و از مهم‌ترین دژهای الموت به حساب می‌آید. در قدیم از این مکان برای دیدبانی استفاده می‌شد. در کتاب‌های تاریخی از این مکان زیاد یاد شده است. در کنار قلعه گورستانی به نام خاک کافران خواهید دید که هنوز کسی دلیل این نامگذاری را نمی‌داند. اما اکنون این گورستان خرابه‌ای بیش نیست، غیر از این قلعه، قلعه‌ای دیگر به نام قلعه پس در شمال گرمارود وجود دارد.

... می‌وه

نگینی در دل دنا

موزه یاسوج یکی از آن مکان‌هایی است که باید آن را ببینید. موزه‌ای که در دل ارتفاعات دنا جا خوش کرده و در آن آثاری از تمدن و تاریخ کهنگیلویه و بویراحمد به چشم می‌خورد.

موزه یاسوج در اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۲ افتتاح شده و مساحتی در حدود صد و پنجاه متر مربع دارد. در این موزه اشیای فلزی شامل انواع ظروف فلزی، نظیر کاسه، جام و گلدان، ابزار آلات جنگی مانند خنجر، شمشیر، پیکان و ابزار آلات تزئینی مانند مهره‌ها، گوشواره‌ها، حلقه‌ها و النگوها، همچنین سکه‌های دوران ساسانی و متعلق به پادشاهانی چون خسرو دوم و سکه‌های دوره الیمایی و چند مهره از دوره ساسانی نگهداری می‌شود. در این موزه قطعه‌ای از نقش برجسته شاپور اول ساسانی نگهداری می‌شود و اشیایی از دوره اسلامی شامل سکه‌های اوایل اسلام، سکه‌های عهد صفوی و قجری، ظروف چینی آبی و سفید و اشیاء دیگر چون خنجر و باروت به چشم می‌خورد. از دیگر اشیاء موزه یاسوج می‌توان به سنگ‌های قیمتی با نام احجار کریمه یاد کرد که جنبه‌های تزئینی و یا مذهبی آن نزد ایرانیان باستان اهمیت ویژه‌ای داشت.

...دستیای شیمی

تارتلت خشک

● مواد لازم:

آرد	۳۵۰ گرم
پودر قند	۶۰ گرم
نمک	نوک قاشق چایخوری
مارگارین منجمد	۱۵۰ گرم
زرده تخم مرغ	۲ عدد
وانیل	۱/۴ قاشق چایخوری
آب یخ تا ۵ قاشق غذاخوری (در صورت نیاز می توان مقدار آن را افزایش داد)	

● مواد لازم برای پر کردن تارتلت ها:

پودر نارگیل	۱۵۰ گرم
پسته شامی بوداده بدون پوست	۲۵۰ گرم
قیسی	۲۰۰ گرم
کره	۱۰۰ گرم
عسل	۱۵۰ گرم
کره بادام زمینی	۱۰۰ گرم
شکر	قاشق غذاخوری
خلال پسته	برای تزئین
کپسول کاغذی	متناسب با اندازه قالبها

● طرز تهیه:

آرد، پودر قند، نمک و کره را در دستگاه غذاساز ریخته تا به صورت خرد نان در آید. زرده های تخم مرغ و وانیل را اضافه کرده و مجدداً با دستگاه بزنید. مواد را به کاسه ای منتقل کرده، آب یخ را اضافه کنید

تا خمیر منسجم شود. نیاز به ورز دادن نیست. خمیر را مابین دو نایلون باز کرده و با قالب گرد، اندازه قالب تارت و دیواره ها برش بزنید. قالب تارتلتها را با خمیر بپوشانید و با چنگال سوراخ کنید تا در فر پف نکند. آنها را در سینی فر چیده و در فر از پیش گرم شده با درجه ۱۸۰ به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه قرار دهید تا پخته و کمی تغییر رنگ دهد. برای پر کردن تارتلتها ابتدا قیسی ها را شسته و خشک کنید و به قطعات مکعبی ریز برش دهید اگر قیسی ها را در فریز قرار دهید بریدن آنها راحت تر میشود. قیسی ها را با پودر نارگیل و پسته شامی خرد شده مخلوط نمائید. کره و کره بادام زمینی، عسل و شکر را در ظرفی روی حرارت قرار دهید تا کره ها آب شده و مواد روان شده و با مواد خشک مخلوط کرده، تارتلتهای سرد شده را که از قالب خارج کرده اید با این مواد پر کنید. روی مواد را با قاشق صاف کرده و تارتلتها را درون کپسول قرار دهید. خلال پسته را روی آنها ریخته. ۲ قاشق غذا خوری عسل را گرم کرده روی تارتلتها بریزید تا مواد کاملاً بهم بچسبد. برای نگهداری طولانی مدت از یخچال استفاده کنید.

...آشپزی خانگه رژیمی

آش جو

● مواد لازم:

سبزی آش	۱ کیلو
لویا چیتی و قرمز	هر کدام نصف پیمانه
برنج	نصف پیمانه
جو نیم کوب	۳۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
کشک باز شده	۱ لیوان
نمک، فلفل و زرد چوبه	به میزان لازم

● طرز تهیه:

سبزی آش را پاک کرده، بشویید و ریز خرد کنید. سبزی این آش شامل: گشنیز، جعفری، شوید، تره و اسفناج است. برنج و جو را بشوئید و یک ساعت قبل از تهیه آش با کمی آب سرد خیس کنید. لوبیاها را نیز یک ساعت قبل

از پخت شسته و با آب ولرم خیس کنید. یک عدد پیاز را به صورت خالای خرد کرده و با کمی روغن و زردچوبه تفت دهید و کنار بگذارید تا در انتها روی آش را با آن تزئین کنید. یک عدد پیاز دیگر را ریز خرد کنید و با کمی روغن تفت دهید، سپس نمک، فلفل و زردچوبه اضافه کنید و برنج و جو خیس خورده را اضافه کنید. سپس لوبیاها را بیافزاید و آب داخل آش را اندازه کنید، آب را تا حدودی اضافه کنید تا لوبیاها با آن مقدار آب به خوبی بپزد، بعد از اینکه لوبیاها پخت، سبزی آش را اضافه کنید و هم بزنید و درب ظرف را بگذارید تا با حرارت ملایم آش پخته و جا بیفتد. چند دقیقه قبل از برداشتن آش از روی حرارت کشک را اضافه کرده و مخلوط کنید، هنگام سرو روی آش کشک و پیاز داغ بریزید. می توانید داخل این آش عدس نیز بریزید. برای تهیه این آش معمولاً از گوشت ماهیچه سردست نیز استفاده می کنند ولی در این آموزش، برای رژیمی شدن آن گوشت را حذف کردیم. اگر تمایل به افزودن گوشت دارید، آن را با پیاز داغ بپزید و بعد از پخت، گوشت را خارج کرده، ریش ریش کنید و داخل آش برگردانید.



بورک ها پاشید. لقمه های آماده را داخل فری که از قبل با دمای ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم کرده اید قرار دهید تا زمانی که روی بورکها طلایی شود و سپس با سس دلخواه سرو کنید. داخل بورک را می توانید با مواد گوشتی پخته و آماده شده نیز پر کنید، فقط دقت کنید هر فیلینگی که داخل بورک می گذارید کاملاً باید بدون آب باشد و مایه گوشتی یا سبزیجات شما آب نداشته باشد که در آن صورت لایه داخل بورک حالت خمیری گرفته و خوب برشته نشده و آب می اندازد.

خمیر یوفکا را باز کنید و از سس مایع روی خمیر بمالید و خوب همه جای خمیر را به این سس آغشته کنید، بعد یک طرف خمیر را از مواد سیب زمینی بریزید و خمیر را رول کنید و بعد رولها را به قطعات یکسان با کمک چاقو برش بزنید. کف قالب مورد نظر را کره آب شده بمالید و بورک های برش خورده را داخل قالب بچینید.

زرده تخم مرغ را که کنار گذاشته بودید را با مواد سس مخلوط کرده و خوب هم بزنید و بعد روی بورکها را کاملاً با سس بپوشانید. (آغشته کنید) و در انتها کتجد یا سیاه دانه روی

...پیشنهادهای سرآشپزی

● مریم محمدی

بورک سیب زمینی

بورک از غذاهای ترکیه است که از نوعی خمیر نازک تهیه می شود، این خمیر را هم می توان در خانه تهیه کرد و هم به صورت آماده خریداری نمود. خمیر یوفکا که برای تهیه بورک استفاده می شود را می توانید از فروشگاهها و سوپر مارکتهای معتبر تهیه کنید، هنگام خرید خمیر یوفکا به تاریخ تولید آن توجه کنید، زیرا اگر از هنگام تولید آن مدت زیادی بگذرد، خمیر خشک و فاسد شده و قابل استفاده نخواهد بود. بورک را با انواع سس های گوشتی و سبزیجات می توان تهیه کرد. مواد داخل آن کاملاً سلیقه ای است. آموزش زیر نوعی بورک سیب زمینی بدون گوشت است.

● مواد لازم:

خمیر یوفکا	۴ ورق
سیب زمینی	۳ عدد
پیاز	۱ عدد
جعفری	یک دسته کوچک
کره آب شده	۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
کتجد یا سیاه دانه	به مقدار لازم
مواد لازم برای سس:	
تخم مرغ	۲ عدد
شیر	۱ پیمانه
روغن مایع	۴ قاشق غذاخوری

● طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید. سیب زمینی ها را به صورت نگینی خرد کرده و آب پز کنید، بعد از پخت داخل سبب بریزید تا آب اضافی آن کاملاً گرفته شود و سپس به پیاز سرخ شده اضافه کرده و خوب تفت دهید، نمک و فلفل اضافه کنید و از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود. وقتی خنک شد، جعفری ساتوری شده را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید.

زرده یکی از تخم مرغها را جدا کرده و کنار بگذارید، سپس یک عدد سفید و یک عدد تخم مرغ کامل را با شیر و روغن مایع خوب هم بزنید تا یکدست شود.

...دکوریاسپی

خانه ای

بانوارهای رنگین

دکوراسیون و ایجاد تغییر در اتاق ها همیشه نیاز به عوض کردن مبلمان یا حتی تزئینات و نقاشی دیوارها ندارد. گاهی با تغییر مدل چیدمان و یا بازسازی برخی از وسایل قدیمی موجود در محیط می توان تغییر لازم را در آن ایجاد کرد.

معمولاً میزها نقش اساسی در مبلمان اتاق نشیمن و یا غذاخوری دارند. تزئینات روی میز نشاندهنده حال و هوای ساکنین و سبک مورد علاقه آنها در دکوراسیون است. بهتر است رومیزیها که به صورت روزمره استفاده می شوند با پارچه های ارزان قیمت تهیه کنید تا مشکلی برای تعویض گاه به گاه آن نداشته باشید. رومیزیها نقش عمده ای در شاد و زنده کردن فضا دارد.

بهتر است حداقل رومیزیها را به طور فصلی و با تغییر آب و هوا تغییر دهیم، روی میز یکی از سطوحی است که بیشتر از سایر موارد به چشم می آید و خوب است از این ویژگی برای بهره گیری از رنگ و طرح در دکوراسیون استفاده کنیم. رومیزیهایی که مدتیست در چیدمان خانه های ما باب شده، رومیزیها مستطیل شکل است که گاهی فقط قسمت میانی و یا محل سرو غذای هر فرد را پوشش می دهد که در اصطلاح به آن رانر گفته می شود.

دوخت و تهیه این رومیزیها بسیار آسان بوده و گاهی با باقیمانده پارچه های پرده، رومبلی و یا پارچه های اضافی رویه های کوسن می توان آن را آماده کرد. این رومیزیها معمولاً به پارچه زیادی نیاز ندارند و به راحتی می توانید حتی از پارچه های طر حدار، ساده و رنگی متناسب با چیدمان آنها را تهیه کنید. رانرها تنها جنبه تزئینی نداشته و اگر می خواهید از ظرف سرو غذا استفاده کنید، هر دیس یا هر ظرف سرو غذا نیاز به یک محافظ حرارتی خواهد داشت، که وجود رانر مارا از قرار دادن چنین محافظهایی بی نیاز

می کند و باعث می شود گرما به سطح میز آسیب نرساند.

در صورتی که میز شما اشکالاتی مانند پریدگی رنگ یا خش دارد، از یک رومیزی مناسب از جهت اندازه، فرم و رنگ و طرح استفاده کنید و اگر از پارچه ساده بهره می گیرید، می توانید برای ایجاد جذابیت بیشتر روی آن از رانر هم در جهت طولی میز بهره ببرید و جلوه ای نو و مدرن به میز خود بدهید. بهتر است برای تهیه رانر و رومیزی از دو طیف رنگی ملایم بهره ببرید. انتخاب رنگهایی با تم همگون (رنگهایی که از یک خانواده رنگی با سایه روشن) زیبایی خاصی به چیدمان شما خواهد بخشید. استفاده از رنگهای تند در رانرها از جلوه غذاهای شما در میان چنین تنوع رنگهای تندی خواهد کاست. برای انجام بهتر این کار، یعنی تکرار زیبای این رنگها، به عناصری مانند رومیزی و بشقابها و همینطور زیربشقابی ها توجه کنید و این ریتیم رنگی را بیافزینید، فراموش نکنید که

بهتر است ملایم ترین رنگ را برای بزرگترین سطح انتخاب کنید و هر قدر اندازه عنصرها کوچکتر می شوند رنگها نیز می توانند قویتر و متضاد انتخاب شوند. منظور از رنگ ملایم همیشه رنگ روشن نیست. برای نمونه روی یک میز غذاخوری ممکن است بخواهید از ترکیب رنگ تیره ای مثل دودی با زرد یا سبز با نارنجی استفاده کنید. می توانید رنگ دودی را در رومیزی و رنگ زرد را در عنصرهایی مانند دستمال سفره ها به کار ببرید.

برای میهمانیهای رسمی و کلاسیک از پارچه های براق و رنگهای نزدیک به دکوراسیون مبلمان و برای میهمانیهای غیر رسمی از جنس پارچه های مات و رنگهای شادتر استفاده کنید.

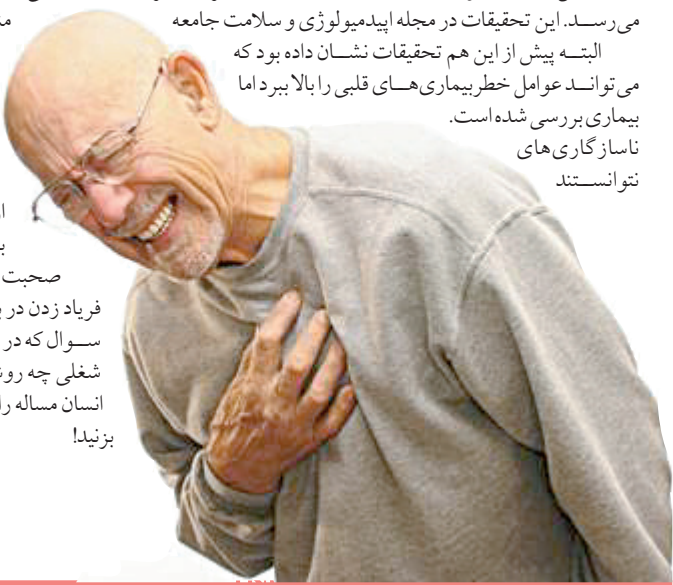
اکنون به دوخت ساده یک نوع رانر که لبه های تیز دارد و با انواع پارچه ها می توانید آن را بدوزید می پردازیم. اگر به چرخ خیاطی دسترسی نداشته باشید، این رومیزی را حتی با دست نیز می توانید به راحتی بدوزید و از



چشم‌پوشی از مشکلات کار، دشمن قلب شماست!

شما جزو کدام گروه از آدم‌ها هستید؟ آنهایی که مشکلات کاری خود را پنهان کرده و سعی می‌کنند آن را نادیده بگیرند یا جزو کسانی که این مشکلات را با دیگران در میان می‌گذارند و سعی می‌کنند آنها را حل کنند؟ محققان موسسه تحقیقاتی استرس در دانشگاه استکهلم می‌گویند بی تفاوت گذشتن از اتفاقات بد شغلی و پنهان کردن آنها برای سلامت شما مناسب نیست. آنها با بررسی مردانی که مشکلات کارشان را پنهان می‌کنند متوجه شدند که این مردان دوبرابر بیش از دیگران به حمله قلبی دچار شده و یا در عرض ده سال در اثر بیماری قلبی می‌میرند. در برخورد با مشکلات کاری دو روش فوری می‌توان در پیش گرفت، چشم‌پوشی و پنهان کاری. محققان حتی پس از در نظر گرفتن سطح ناسازگاری‌های محل کار متوجه شدند کسانی که از این روش‌ها استفاده می‌کنند ۴ برابر بیش از دیگران در معرض خطر هستند. در ضمن با توجه به عوامل دیگری مانند سن، فشار خون بالا، نیازها و اختیارات کاری میزان خطر حمله قلبی و مرگ در اثر بیماری قلبی به ۶ برابر هم می‌رسد. این تحقیقات در مجله اپیدمیولوژی و سلامت جامعه

البتّه پیش از این هم تحقیقات نشان داده بود که می‌تواند عوامل خطر بیماری‌های قلبی را بالا ببرد اما بیماری بررسی شده است. ناسازگاری‌های نتوانستند



این روش برخورد با مشکلات کاری این بار ارتباط این مساله با خود این محققان برخوردهای باز با شغلی را هم بررسی کردند ولی بین این روش‌ها و بیماری‌های قلبی ارتباطی پیدا کنند. منظور از روش‌های باز؛ اعتراض فوری به مشکل پیش آمده، صحبت با فرد مقابل بعد از آرام شدن اوضاع و فریاد زدن در برابر مشکلات است. حالا می‌ماند این سوال که در برخورد با مشکلات و ناسازگاری‌های شغلی چه روشی می‌تواند بدون آسیب به سلامت انسان مساله را حل کند؟ این را دیگر خودتان حدس بزنید!

راهی تازه برای کنترل عصبانیت!

اگر شما هم جزو افرادی هستید که بسیار در موقعیت خشم قرار می‌گیرید، به این خبر توجه کنید. محققان می‌گویند شما می‌توانید بدون استفاده از دارو و تنها با تمرینات خاصی بر خشم خود غلبه کنید. محققان دانشگاه «نیوساوت ولز» می‌گویند در این تمرینات، افراد راست دست باید برای کارهایی مانند گرفتن ماوس رایانه، هم زدن نوشیدنی یا باز کردن در از دست چپ خود استفاده کرده و افراد چپ دست نیز خلاف آن را به کار ببرند.

یعنی هر کس باید از دست غیر غالب خود برای انجام این کارها استفاده کند تا بتواند خشم خود را کنترل کند. جالب است بدانید تمرین این حرکات با استفاده از دست اشتباه می‌تواند مانند یک تمرین برای انواع دیگر کنترل نفس مانند مودب بودن هم مورد استفاده قرار بگیرد. تنها دو هفته انجام این تمرینات می‌تواند تمایل به رفتار انگیزشی را کم کند.

محققان معتقدند تمرین کنترل نفس با ممارست در یادگیری گلف یا نواختن پیانو تفاوتی ندارد. این محققان در مطالعات خود نشان دادند افرادی که بر استفاده از دست غیر غالب خود برای دو هفته تلاش کرده‌اند، توانسته‌اند بر خشم خود تا حد زیادی غلبه کنند. طبق این بررسی، تنها کنترل نفس می‌تواند انسان را از حرکات عصبی دور نگه دارد. متأسفانه افراد خشمگین اغلب افرادی هستند که از کنترل نفس پائین تری برخوردارند. به گفته محققان این افراد به دلیل این که نمی‌توانند این کار را به خوبی انجام دهند، پرخاشگری بیشتری دارند.



در حقیقت اگر افراد را در دستگاه اسکن مغزی قرار داده و فعالیت مغزی آن را در زمان توهین به این افراد مشاهده کنیم، بخش‌های مرتبط با کنترل نفس در افراد با پرخاشگری کمتر، فعالیت بیشتری نشان می‌دهند. شما هم می‌توانید از همین امروز تمرین هم زدن چای با دست مخالف را شروع کنید!

سلامت کولون در گرو خوردن و نوشیدن

بخورید و بیاشامید ولی مهم‌ترین این است که چه بخوریم تا از بیماری‌ها درامان باشیم؟ محققان هلندی به تازگی در مجله بین‌المللی سرطان اعلام کرده‌اند خوردن میوه و سبزیجات و نوشیدن چای، مردان چاق و زنان با وزن طبیعی را از سرطان روده بزرگ و مقعد محافظت می‌کند. باورتان می‌شود؟ همین غذاهای گیاهی که سرشار از فلاوونوئیدها هستند می‌توانند با عوامل سرطان‌ساز دربیفتند. محققان دانشگاه ماستریخت هنگام بررسی ارتباط تغذیه و سرطان کولون به این نتیجه رسیدند که پس از حذف عوامل موثر دیگر (مانند: سن، سابقه خانوادگی، سیگار، الکل، فعالیت بدنی، عادات غذایی و مصرف استروژن در زنان)؛ میزان جذب فلاوونوئیدهای غذا در ایجاد این نوع سرطان نقش دارد. مصرف کاتکین‌ها که در خانواده توت‌ها، انگور، شکلات سیاه، چای و بعضی از انواع لوبیا وجود دارد نیز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مقعد و روده بزرگ را کم کند. محققان نوع جدیدی از فلاوونول‌ها را در پیاز، کلم پیچ، سیب، گلابی، چای و آب میوه پیدا کرده‌اند که در زنان با وزن طبیعی همین اثر را دارد.



فایده اضافه وزن در دوران پیری!

همه درباره مضرات چاقی زیاد شنیده اید. از بیماری‌های قلبی گرفته تا دیابت و مرگ. اما به تازگی محققان دانشگاه یورک در تورنتو کانادا فوایدی هم برای چاقی پیدا کرده‌اند. باور نمی‌کنید؟ این فایده مربوط به دوران طلایی زندگی است. یعنی زمانی که دیگر پا به سن گذاشته‌اید. محققان در مجله انجمن سالمندان آمریکا اعلام کرده‌اند وجود توده چربی بیشتر، در سالمندان بالای ۶۵ سال به آنها کمک می‌کند که بر بیماری‌ها و مشکلات مزمن این دوره غلبه کنند. این محققان با بررسی توده عضلانی و اندازه دور کمر و نسبت دور کمر به دور باسن و شاخص‌های دیگر، متوجه شدند خطر مرگ ۴ درصد در مردان و ۳/۵ درصد در زنان چاق با سن ۱۸ تا ۶۴ سال زیاد می‌شود. اما در گروه بالای ۶۵ ساله‌ها هر چه وزن کمتر باشد خطر مرگ بیشتر و هر چه وزن بیشتر باشد خطر مرگ کمتر است. حالا می‌توانید با جدیت بیشتر به کنترل وزن خود در دوران جوانی و میانسالی ادامه دهید با این امید که تا دوران پیری زنده بمانید. در آن زمان به اندازه کافی وقت خواهید داشت که چاق شده و عمر طولانی داشته باشید.



تقویت عضلات برای بیماران ریوی مفید است

اگر بیماری مزمن ریه دارید و کارهای روزمره خود را با تنگی نفس و به سختی انجام می‌دهید به این خبر خوب توجه کنید. محققان دانشگاه چارلز استوارت در استرالیا، متوجه شده‌اند که تقویت عضلات بازو و پاها برای بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریه مفید است و به آنها کمک می‌کند که کارهای روزمره خود را راحت‌تر انجام دهند. منظور از بیماری‌های انسدادی مزمن ریه بیماری‌هایی مانند آمفیزم و برونشیت است که در آن کارایی تنفسی بیمار افت کرده و حتی هنگام انجام کارهای عادی روزانه خود دچار تنگی نفس و خستگی می‌شود. این گروه از بیماران که به اصطلاح پزشکان به آنها سی-او-پی-دی (COPD) می‌گویند؛ با باز توانی و آموزش روش‌های تقویت عضلات و مقاوم کردن آنها می‌توانند زندگی بهتری داشته باشند. اگر چه دو چرخه‌سواری قدرت تحمل افراد را بیشتر می‌کند اما تحقیقات نشان داده که آموزش نرمش‌های هوازی فایده بیشتری برای این بیماران داشته است. متأسفانه معمولاً این بیماران در منزل خود دسترسی به وسایل سنگین ورزشی ندارند. به همین علت لازم است بررسی‌های دیگری انجام شود تا مشخص شود که آیا ورزش‌های خانگی مانند کش و وزنه و وسایل ساده هم می‌تواند به همین مقدار مفید باشد یا خیر؟ در هر حال این بیماران باید بدانند که لازم است یک برنامه طولانی مدت ورزشی برای تقویت عضلات خود انتخاب کنند تا بتوانند زندگی را ساده‌تر از این که هست برای خود فراهم کنند. این بررسی‌ها در مجله چست (قفسه سینه) منتشر شده است.



بوی بد دهان؛ دوست کبد می‌شود

چه کسی فکر می‌کرد بوی بد دهان هم روزی به درد بخورد؟! بی خود نیست که می‌گویند هیچ چیز بدون حکمت نیست. محققان ژاپنی به تازگی موفق به شناسایی ترکیب مسؤول بوی بد دهان شده‌اند که می‌تواند استفاده از درمان‌های موثر برای بیماری‌های کبدی را تسریع کند. ترکیب سولفید هیدروژن یعنی همان عامل بوی بد دهان، می‌تواند به ایجاد سلول‌های بنیادی از پالپ دندان برای درمان‌های موثر بیماران کبدی کمک کند. به گفته دانشمندان دانشگاه دندانپزشکی «نیپون» توکیو، به نظر می‌رسد که این ترکیب در انتقال سلول‌ها به سلولهای کبد کارایی داشته باشد. این دانشمندان به جمع‌آوری سلول‌های بنیادی از پالپ - بخش مرکزی دندان که از بافت‌ها و سلول‌های مرتبط ساخته شده - بیماران پرداخته و سپس آنها را به شکل گروهی در گرمخانه‌های سولفید هیدروژن و گروه دیگر به شکل کنترل‌کننده جدا کردند.

این نمونه‌ها پس از سه، شش و ۹ روز بررسی شد تا در صورت تبدیل آنها به سلولهای کبد، اثرگذاری آنها برای ذخیره گلیکوژن و دیگر قابلیت‌ها مورد آزمایش قرار گیرد. لازم است بدانید گلیکوژن در زمان نیاز بدن، به گلوکز تبدیل شده و به جمع‌آوری اوره می‌پردازد. به گفته این محققان پژوهش آنها نشان‌دهنده امکان تولید سلول‌های کبد در میزان و کیفیت زیاد است.

خوشبختانه در تولید سلولها خلوص بالایی دیده شده و می‌تواند بدین معنا باشد که تعداد سلول اشتباهی کمتری در میان انواع تبدیل شده به دیگر بافتها وجود دارد. این تحقیق تازه امید تازه‌ای به بیماران تحت عمل پیوند با سلول‌های کبدی می‌دهد که دیگر با امکان تولید تو مو رهای بدخیم و سرطان روبه‌رو نشوند و بتوانند عمل پیوند کبد را با عوارض کمتری به نتیجه برسانند.



اگر چه محققان در طی این بررسی متوجه شدند که مرگ به طور کلی بدون توجه به عامل آن در این افراد ۴۴ درصد بیشتر است. اما آنها نتوانستند ارتباطی بین بقیه علل مرگ (مانند سرطان) و سرعت راه رفتن پیدا کنند. بد نیست بدانید این افزایش مرگ و میر در زنان و مردان و در سنین مختلف وجود داشت و به عبارت دیگر این شاخص‌ها تاثیری در نتیجه بررسی نگذاشتند.

حالا که صحبت از سلامت قلب و عروق شد بهتر است یادآوری کنیم متخصصان معتقدند پیاده‌روی، دویدن آهسته، دوچرخه سواری، شنا و ورزش‌های تفریحی برای سلامت قلب و ریه مفیدند.

متخصصان می‌گویند تعداد جلسات ورزش باید حداقل ۳ تا ۴ جلسه در هفته باشد که این زمان در حد توان هر فرد قابل افزایش است. زمان لازم برای هر جلسه تمرین

۳۰ تا ۴۵ دقیقه است و می‌توان هنگام تمرین ورزشی چند دقیقه استراحت و اکسیژن‌گیری کرد.

لازم است بدانید باید شدت تمرینات در حدی باشد که ضربان قلب به میزان ۸۵ تا ۹۰ درصد افزایش یابد و برای محاسبه حداکثر ضربان قلب باید عدد سن را از ۲۲۰ کم کرد و عدد بدست آمده را در ۸۵ ضرب نمود. یادتان نرود هنگام شروع حرکات ورزشی باید ابتدا بدن را با انجام حرکات کششی و سپس نرمش‌های سبک گرم کرده و پس از پایان مدت تمرین برای بازگشت بدن به حالت اولیه ترتیب مراحل گرم کردن بدن بطور معکوس انجام شود. به این صورت که پس از دوهای استقامتی، بطور آهسته بدوید و در مرحله بعد حرکات نرمشی و در آخر حرکات کششی انجام دهید.



راه رفتن تندتر، قلب سالم تر

اگر تا کنون هنگام پیاده روی آرام راه می‌رفتید و برای رسیدن به مقصد هیچ عجله‌ای نداشته‌اید بهتر است در این روش خود تجدید نظر کنید و حتی اگر دیرتان نشده، تندتر راه بروید. محققان فرانسوی متوجه شده‌اند که افراد مسنی که آرام راه می‌روند ۳ برابر بیش از آنها که تند می‌روند در اثر بیماری قلبی می‌میرند. به نوشته این محققان که در مجله پزشکی بریتانیا چاپ شده، سرعت در راه رفتن می‌تواند نشانه‌ای از سلامت سالمندان باشد.

زیرا برای تند راه رفتن؛ عضلات و استخوان‌های توانمند، تناسب بدن، ریه و مغز سالم لازم است. و این سلامت با مشکلات عروق خونی، دیابت و سیگار کشیدن که از عوامل خطر بیماری‌های قلبی هستند جور در نمی‌آید.

را با عقب‌نشینی شما برده است.

اگر همسران در حالت‌های عادی فردی منطقی، آرام و دوست‌داشتنی است می‌توانید از او بخواهید تا رفتارش را اصلاح کند. می‌توانید با همراهی هم، زمانی که او شروع به توهین و تحقیر می‌کند به او هشدار بدهید و کلمات جایگزین را یادآوری کنید.

با توافق هم، از مشاوره و رفتار درمانگر کمک بگیرید. راهکارهای مشاور برای کنترل خشم، عصبانیت و یا شوخ طبعی آزاردهنده می‌توانند بسیار کارساز و مفید باشند.

هرگز در خشونت‌های همسران همراهیش نکنید. برای اینکه به او بفهمانید که هتاک می‌کنند و شما را آزار می‌دهد نباید با مقابله به مثل پاسخش را بدهید. هر واکنش تند شما به رفتار همسران به معنی پیروزی او است زیرا او را به هدفش که آزار شما یا تیکه انداختن و تحقیر است نزدیک می‌کند.

نتیجه رفتارش را به او تذکر بدهید. او را نسبت به فرزندانتان حساس کنید. به او یادآوری کنید که رفتار و طرز صحبتش الگوی فرزندانتان قرار می‌گیرد. اگر فرد معقولی باشد کمی به نتایج عملش فکر می‌کند.

درموردی که خشونت و آزار همسران شدید و غیرقابل کنترل است می‌توانید آن را با خانواده و یا دوستانتان مطرح کنید و احساساتتان را بیان کنید. آنها با شناختی که از شما دارند می‌توانند همراهیتان کنند و راه‌حلی را نشانان بدهند.

اگر خشونت کلامی با آزارهای جنسی و جسمی همراه است و همسران برای درمان خودش هیچ همکاری و کمکی نمی‌کند لزومی ندارد بمانید و تحمل کنید. امنیت روانی، جسمی و عاطفی شما فراتر از حفظ رابطه‌ای است که در آن هیچ چیز جز آزار و اذیت وجود ندارد. به ویژه اگر فرزندانی داشته باشید که در معرض این خشونت‌ها قرار داشته باشند و از خشونت‌های این رابطه آسیب ببینند باید به شکل جدی‌تری به این مسئله فکر کنید.

ادامه زندگی با فردی که خشونت‌طلب است به ظرفیت‌های روحی شما بستگی دارد. چقدر حاضرید هزینه کنید؟ چقدر انرژی برای اصلاح رفتار او دارید؟ تحمل و امید شما چقدر است؟ دلایل و انگیزه‌های شما برای حفظ این رابطه چیست و تا چه اندازه عقلانی و ارزشمند است؟ کسی که تعیین می‌کند این زندگی باید ادامه پیدا کند و یا تمام شود شما و همسران هستید.

جدایی آخرین راه‌حل است. وقتی همسران با گفتگو، همراهی، مشاوره و هشدارهای شما تغییری در رفتارش نمی‌دهد می‌توانید به گزینه جدایی فکر کنید. این نتیجه‌ای است که ممکن است مشاور و یا حتی خانواده و دوستانتان نیز به آن برسند و به شما پیشنهاد بدهند.

● **ریحانه دوستدار**

«بی‌مصرف»، «احمق»، «بی‌ارزش»، «آدم علاف»، «همه روز برای شما مفت خورها زحمت می‌کشیم»! آیا جملاتی نظیر این نوع هتاک‌ها را از زبان همسران شنیده‌اید؟ شاید

خشونت کلامی چیست و در مقابل آن چه باید کرد ؟

خشونت‌های کلامی را جدی بگیرید

آزار زبانی احساسات گستاخانه شخص برای کنترل و تحقیر فرد مقابل است. آنچه که تحمل آزار زبانی و هتاک را سخت می‌کند توصیفات بی‌رحمانه‌ای است که نوع زندگی، نوع فکر و احساسات و نیازهای فرد مقابل را مورد هجوم قرار می‌دهد.

بسیاری از کسانی که هتاک می‌کنند و آنهایی که مورد آزار قرار می‌گیرند اصلا معنای آزار زبانی را نمی‌دانند. معمولاً قربانیان این نوع خشونت چنین رفتاری را نادیده می‌گیرند آن را نادیده می‌گیرند و تنها زمانی که بددهانی‌ها با خشونت‌های جسمی شدید همراه شود نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند. شاید اگر آنها می‌دانستند که خشونت‌های کلامی بسیار بدتر از خشونت‌های جسمی هستند و حقارت‌های پنهان آن را درک می‌کردند در برابر این نوع اهانت‌ها واکنش نشان می‌دادند و دنبال راه‌حلی برای مشکلاتشان می‌بودند.

خشونت‌های کلامی به سادگی قابل شناخت نیستند. اگر کسی شما را تکتک بزند و به جسم‌تان آسیب بزند می‌پذیرید که مورد آزار جسمی قرار گرفته‌اید. اما شاید ندانید که به کار بردن بعضی از الفاظ در پوشش «شوخی کردم» و «یا می‌خواستم سربه سرت بگذارم» ممکن است نوعی خشونت باشد و نسبت به آن حساسیت کمتری داشته باشید.

خشونت‌های کلامی را بشناسید

بسیاری از لقب‌های جنسیتی یا توهین‌آمیزی که فردی به دیگری نسبت بدهد نمونه بارز خشونت کلامی است. این نوع صفت‌های کلامی تحقیرآمیز به مرور زمان فرد را شایسته آن توصیفات نشان می‌دهد و اعتماد به نفس و شخصیت را از انسان می‌گیرد.

کسی که خشونت کلامی دارد معمولاً بعد از هتاک‌هایش طوری رفتار می‌کند که گویا اصلاً اتفاقی نیفتاده است و همه چیز مثل سابق است. این رفتار بخشی از نقشه است. زیرا معمولاً فرد قربانی بعد از دیدن چنین رفتاری تصور می‌کند آنچه به او گفته شده نه از روی عمد بلکه از روی بی‌توجهی و یا بدون قصد قبلی بیان شده است.

توصیه‌ها و هشدارها

چون پرده درافتد...

بعضی از خطاها و اشتباهات مثل دروغ‌های بزرگ و خیانت و برخی مسائل می‌تواند اعتماد بین افراد را از بین ببرد و زندگی‌ها را از هم بپاشند. در این شرایط برای ادامه دادن زندگی شما نیاز به ۵ قدم اصلی دارید: ۱) از نو شروع کنید: همه چیز را کاملاً روشن و شفاف کنید و به حقایق متوسل شوید. مسئولیت کار خود را به عهده بگیرید و در مورد هر چیز رو راست و صادق باشید. هیچ چیز را پنهان و پوشیده نگه ندارید چراکه بعدها درگیر مشکلات دیگری می‌شوید شاید گفتن و یا شنیدن حقایق در این مرحله بسیار دردناک باشد ولی باید آنها را پذیرفت.

۲) معذرت خواهی کنید: یک عذر خواهی کامل و مؤثر می‌تواند بسیاری از مسائل را حل کند دلجویی شما باید ابتدا از اعماق وجودتان باشد. در عمل نشان دهید که با تمام وجود از اشتباه خود پشیمان شده و درک کرده‌اید که چه کار کردید. معذرت خواهی اگر واقعی باشد روی همسران تأثیر خواهد گذاشت سوء تفاهم‌ها را برطرف می‌کند.

۳) در رابطه خود تغییراتی ایجاد کنید: کاری کنید که اشتباه قبلی تان دوباره تکرار نشود. مراقب باشید که دیگر نلغزید و خطای خود را تکرار نکنید. ۴) گذشته را فراموش نکنید: اگر واقعاً قصدتان این است که رابطه خود را حفظ کنید بهتر است به جای آنکه انرژی خود را صرف گذشته کنید روی آینده متمرکز شوید و به خاطر اشتباه خود جنگ نکنید.

۵) دوباره تلاش کنید: زمان بیشتری را صرف جلب اعتماد یکدیگر کنید و صبر داشته و مطمئن باشید که همه چیز دوباره به حالت اول بر می‌گردد.

فرض کنید همسرتان به شما بگوید «چاقالو» یا «خوابالو» و یا هر صفت تحقیرآمیز دیگری را به شما نسبت بدهد. با اینکه شما در همان لحظه جا خورده‌اید و توقع شنیدن چنین حرفی را نداشته‌اید، اما او طوری رفتار کند که گویا اسمتان را صدا زده و هیچ حرف زشتی نزده است، در این

او خشونت کلامی را در قالب کلماتی مناسب‌تر استفاده می‌کند.

ممکن است همسرتان هیچ فحشی ندهد اما دربرابر هر نوع اظهارنظر شما فریاد بزند و با دعوا و داد و بیداد با شما مخالفت کند.

او ممکن است آنقدر داد و هوار کند که شما احساس کنید اصلاً حق نداشتید حرفی بزنید. سکوت! سکوت می‌تواند یک نوع خشونت باشد. گاهی همسران شما را لایق همکلامی نمی‌داند و اصلاً به خودش زحمت واکنش نشان دادن نمی‌دهد. با یک لبخند سرد و یا سر تکان دادن شما را وادار به سکوت می‌کند و به طور ضمنی به شما القا می‌کند حرف‌هایتان بهایی ندارد.

تمسخر نیز نمونه بارز خشونت کلامی است. شما می‌توانید به راحتی بفهمید که همسرتان از گفتن «دست‌پختتم که به مامانت رفته» تمسخر و تحقیر را بفهمید و او هم می‌تواند با گفتن «باور کن شوخی کردم» توهینش را توجیه کند. کمی چاشنی خنده می‌تواند شما را از این مرحله عبور بدهد. این ظرفیت روحی شماست که یا این نوع خشونت‌ها را نادیده می‌گیرد و یا در پس زمینه ذهنتان نگه می‌دارد.

متأسفانه بسیاری از کسانی که مورد آزار خشونت‌های کلامی قرار می‌گیرند راه‌های مبارزه و درمان آن را نمی‌دانند و این شرایط را می‌پذیرند و در یک چرخه بیمارگونه عشق و محبت، هتاک و خشونت به زندگی زناشویی‌شان ادامه می‌دهند. در حالیکه پذیرفتن این نوع زندگی فقط نادیده گرفتن احساسات و تجربه خوشبختی است. اگر شما در چنین چرخه‌ای گیر افتاده‌اید باید یاد بگیرید که چگونه یک زندگی درست به همراه سلامت روانی داشته باشید بدون اینکه موردخشونت قرار بگیرید. البته در مواردی که همسران تلاشی برای اصلاح رفتارشان نکند، خشونت کلامی هرگز از بین نمی‌رود و در نهایت ادامه این نوع زندگی حاصلی جز افسردگی، از دست رفتن اعتماد، خودباوری و فاصله گرفتن از خوشبختی نخواهد داشت.

در بعضی از موارد مشاوره برای یافتن راه‌حل کارساز است اما از آنجایی که مشاور در همه لحظات یک زندگی حضور ندارد تا همه این رفتارها را اصلاح کند نمی‌توان تنها به راهکارهای مشاور تکیه کرد. موارد زیادی هست که ممکن است از دیدرس مشاور یا رفتاردرمانگر پنهان بماند زیرا همانطور که فردی که خشونت کلامی

دارد می‌تواند همسرش را کنترل کند، می‌تواند طوری رفتار کند که مسیر قضاوت مشاور را نیز کنترل کند و حقایق را از او نیز پنهان کند. شاید ناامید شده‌اید و چاره‌ای نمی‌بینید جز اینکه با این وضعیت کنار بیایید. اما یادتان باشد که این زندگی شماست و اگر یک بار با انتخابی غلط منحرف شده است نباید همیشه تاوان آن را با ادامه یک مسیر اشتباه بدهید. زندگی موهبتی الهی و ارزشمند است وقتی شما تسلیم مشکلاتی نظیر این نوع خشونت‌های خانوادگی می‌شوید درواقع حرمت انسانی خود را به باد می‌دهید و اجازه می‌دهید دیگران ارزش شما و زندگی‌تان را نادیده بگیرند. اگر می‌بینید اسیر آزارهای روحی دیگری شده‌اید به خودتان و شریک زندگیتان کمک کنید تا از این وضعیت نجات پیدا کنید.

چه کنید و چگونه واکنش نشان بدهید؟

وقتی همسران یعنی کسی که از هر فردی به شما نزدیکتر است خشونت کلامی دارد بعد از مدتی در شما این احساس ایجاد می‌شود که شما و احساساتتان مهم نیستید. اعتماد به نفستان را از دست می‌دهید و خودتان را مسئول هر اشتباه و خطایی در زندگی زناشویی‌تان خواهید دانست. بدترین حالت این است که باور کنید لایق این توهین‌ها هستید. وقتی همسران طاسی سرتان را مسخره می‌کند باور می‌کنید که مرد جذابی نیستید و همسران نیز خیلی بزرگوار است که شما را تحمل می‌کند. اما زمانی که می‌فهمید مشکل از شما نیست و این همسران است که دچار بی‌عفتی در کلام و افکارش است می‌توانید برای رفع مشکلاتان اقدام کنید. این نکات می‌توانند به شما برای پیدا کردن راه‌حل مفید باشند.

اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که «خشونت» هیچ توجیهی ندارد و هیچ‌کس حق ندارد با اعمال زور و قدرت دیگری را آزار بدهد. حق شما نیست که یک نفر نسبت به شما سلطه داشته باشد و آزارتان بدهد.

نسبت به خشونتی که می‌بینید واکنش نشان بدهید. همسرتان باید بداند که رفتار، جملات و حرکاتش شما را ناراحت می‌کند او را نسبت به حقوقتان آگاه کنید. طوری رفتار نکنید که او خودش را پیروز این میدان بداند و فکر کند بازی

...همسران و یافته‌ها

تفاوت‌های مشکل‌ساز

ازدواج دو فرد از دو طبقه اجتماعی متفاوت بهم پیوند می‌دهد و این خیلی طبیعی است که شما با دنیای جدیدی که رو به رو شده‌اید، احساس غریبگی کنید. بد نیست بدانید که نتایج یک نظر سنجی که اخیراً در دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد، نشان داد مهم‌ترین عامل اختلاف خانوادگی دانشجویان متأهل، اختلاف طبقاتی و تفاوت در سلیقه است. طبقه در کشور ما بیشتر به لحاظ مالی و اقتصادی تقسیم‌بندی می‌شود اما اختلاف طبقه مطرح‌کننده عوامل دیگری از جمله اختلاف فرهنگ و تحصیلات است. تأثیرات منفی ناشی از اختلاف طبقاتی بر زوجین بیشتر به لحاظ فرهنگی است چرا که به دلیل نوع دیدگاه‌ها، باورها و تربیت حاکم بر یک طبقه اجتماعی، تفاهم کمترنگر جلوه می‌کند. در این تحقیق مشخص شد که اگر تحصیلات یا طبقه اجتماعی زن نسبت به مرد پایین‌تر باشد کمتر مشکل ایجاد می‌کند تا این که مرد دارای تحصیلات کمتر و یا طبقه پایین‌تر باشد. در عین حال، برخی جامعه‌شناسان نیز بر این باورند که اگر یکی از دو نفر دو فرآیند ازدواج دارای خوی سلطه‌جو باشد و دیگری سلطه‌پذیر، مانعی در ازدواج آنان مطرح نیست اما اگر هر دو دارای منشی یکسان باشند ازدواج آنها موفق نخواهد بود. بنابراین توصیه می‌شود افراد از طبقاتی که به هم نزدیک‌تر هستند با یکدیگر ازدواج کنند چرا که اختلاف در ارزش‌ها و باورها زمینه بروز اختلافات را پدید می‌آورد. در حال حاضر در ایران ازدواج به ابزار و وسیله تحرک اجتماعی تبدیل شده‌است و بسیاری از خانواده‌ها درصدد این هستند که با وصلت با خانواده متمول به طبقه بالاتر اجتماعی صعود کنند که این گونه پیوندها معمولاً با موفقیت همراه نیست. بنابراین ازدواج براساس تفاوت فاحش طبقاتی همیشه عاقبت خوش فیلم‌های هندی را ندارد.



● دکتر مهشید چایچی

خیلی از اوقات ما از فرزندان نوجوانمان انتظاراتی داریم که آنها آن را درک نمی کنند. بالعکس آنها هم از ما انتظاراتی دارند که ما درک نمی کنیم. ما از آنها می خواهیم که به جاهایی که ما نمی شناسیم یا به آن اطمینان نداریم نروند، مبدا خطری آنها را تهدید کند. آنها هم از ما می خواهند اجازه دهیم هر جا دلشان خواست بروند و آزاد باشند. شاید مضمون این گفتگو برای شما هم آشنا باشد:

فرزندتان با لحن اعتراض آمیزی به شما می گوید: «اما همه دوستانم به این مهمانی می روند! چرا من نمی توانم و نباید بروم؟» شما با عصبانیت به او جواب می دهید: «برای من مهم نیست دیگران چه کار می کنند، تو نباید به این مهمانی بروی و نمی روی. تمام!» او هم با دلخوری و ناراحتی رو در روی شما می ایستد و می گوید: «همیشه شما همین طوری زور می گویید. هیچ وقت نمی گذارید من کاری را به تنهایی انجام بدهم یا با دوستانم جایی بروم. از شما متنفرم!»

شاید این نوع گفتگوها در خانه هایی که نوجوان دارند زیاد اتفاق بیفتد. متأسفانه ما تا ابد نمی توانیم نوجوانمان را در خانه نگه داریم و نگذاریم تا با افراد ناآشنا و مشکوک رفت و آمد و دوستی نکند. بنابراین شاید بهتر باشد تا نگاهی دوباره به قوانین و محدودیت هایی که برای او تعیین کرده ایم ببندازیم و این بار سعی کنیم انتظارات واقعی خود را به فرزندان بگوییم تا مطمئن شویم آمادگی استقلال و محافظت از خودش را در شرایط مختلف دارد. می پرسید چگونه؟ با ما همراه شوید و بخوانید:

اگر نوجوان شما از شما انتظار دارد بیشتر او را آزاد بگذارد تا استقلال بیشتری داشته باشد، بدانید که این خواسته او غیر طبیعی نیست. نوجوان باید آزادی بیشتری طلب کند. او نیاز دارد تا بیشتر با همسالان خود باشد و در میان جامعه رشد کند و نه اینکه در خانه به تنهایی روزها را سپری کند. اما نکته این جاست که شما هنوز هم به عنوان والدین حق دارید برای او محدودیتهایی در روابط با دوستانش قرار دهید و به او کمک کنید که بتواند در میان گروه دوستانش عده ای را انتخاب کند. در این باره روانشناسان راهکارهایی را برای والدین ارائه کرده اند که بد نیست با آن آشنا شوید:

۱) اگر قاطع باشید، نه گفتن اشکالی ندارد

اگر فرزند شما به شما فشار می آورد تا شما را مجبور کند که به او آزادی بیشتری بدهید و با چیزی موافقت کنید، زیر بار زورگویی او نروید و گرنه او یاد خواهد گرفت با قلدری می تواند شما را مجاب کند. شما می توانید در این جور مواقع به او مستقیم جواب ندهید: «باید دربارۀ این موضوع فکر کنم. باید با پدرت و یا پدر دوست دربارۀ این موضوع حرف بزنم.» بعد از بررسی جواب امر اگر دیدید که می توانید کمی شل بگیرید و بدون اینکه خطری برایش پیش بیاید به او کمی آزادی بیشتری بدهید، این کار را نکنید. البته یادتان باشد که انتظارات خود را واضح و دقیق به او بگویید. تا در موقعیتهای خاص بتواند از پس اوضاع بر بیاید. اما اگر به دلایل محکم به او نه می گویید. در این پاسخ منفی خود قاطع باشید و بدانید فرزندان هم گاهی انتظار نه شنیدن از شما را هم دارد. اما سعی کنید نه را وقتی بگویید که واقعا نباید این اتفاق بیفتد. چون اگر نوجوان شما بداند که با فشار می تواند نه شما را به بله تبدیل کند، حتما این کار را خواهد کرد.

۲) انتظارات واقع یبانه در نتیجه شناخت بیشتر به دست می آید
اگر می خواهید تشخیص بدهید که فرزند شما آمادگی دارد تا به او آزادی بیشتری بدهید یا نه ابتدا لازم است بدانید چه انتظارات واقع یبانه ای نسبت به سن و سال او می توانید داشته باشید. البته این انتظارات طبیعی با بزرگ شدن کودک و نوجوان شما هم باید تغییر کند. کودکان وقتی کوچکتر هستند ممکن است بخواهند شبها کمی دیرتر بخوابند تا بتوانند یک سریال یا فیلم تلویزیونی را ببینند. کمی که بزرگتر می شوند ممکن است بخواهند یک شب را در منزل دوست و یا فامیل بخوابند. نوجوانان بزرگتر ممکن است بخواهند ماشین شما را ساعتی قرض بگیرند و با دوستان به مهمانی یا سینما بروند. برای اینکه بتوانید انتظارات خود را به واقعیت نزدیک کنید و

... بچه ها و پادشاه ها

دل درد به خاطر مشکلات روحی!

فرزندان مدام به خاطر دل درد گریه می کنند؟ هر دارویی به او می دهید تسکینش نمی دهد؟ کمی صبر کنید! شاید مشکل از جای دیگری باشد. متخصصان کودک معتقدند که علائم جسمی مثل دل درد همیشه به خاطر مشکلات داخلی و فیزیکی بروز نمی کنند و ممکن است گواهی از یک بیماری روحی باشند.

بررسی های انجام شده نشان می دهد که نوع ارگانیك دل درد که به علل پیچ خوردگی روده، مشکلات روده بزرگ و نداشتن عصب و نظایر آن ایجاد می شود نیاز به عمل جراحی دارد حدود ۲۰ درصد کودکان دچار رادرگیر می کند اما ۸۰ درصد دل دردهای کودکان ناشی از مشکلات روحی و روانی است، در واقع این دل دردها در دسته بیماری های روان تنی قرار می گیرند. بنابراین دل درد کودکان در حقیقت به نوعی درد دل هم هست که اغلب ناشی از کمبود توجه است. این کودکان اغلب در محیط های پراسترس خانواده قرار می گیرند و همراه با دل درد، سردرد، حالت تهوع، رنگ پریدگی و سرگیجه نیز دارند. کودکانی که دل درد مجازی و غیر ارگانیك دارند بیماری شان اغلب به محیط زندگی آنها وابسته است و معمولا یک نفر از اعضای خانواده شان هم همین مشکل را دارد.

البته مسئله ای که مهم است تشخیص صحیح علت این عارضه است که کودک به اشتباه مورد عمل جراحی قرار نگیرد. دل دردهای خطرناک بیشتر درد بیشتر در اطراف ناف احساس می شود و هر چه قدر دامنه درد بیشتر باشد و از ناف دور نشود، خطرناک تر خواهد بود و نیاز به مداخله درمانی دارد. اما دل دردهای روان تنی اغلب به خودی خود بهبود می یابد و در صورت بروز مشکل در خانواده و مدرسه شدت می گیرد.

چگونه انتظارات خود را بانوجوانمان مطرح کنیم؟



برود. ابتدا از او جزییات را بپرسید و اگر نتوانست جوابگو باشد به او اجازه ندهید برود. به او بگویید برای اینکه از امنیت او در مهمانی مطمئن شوید لازم است که بداند آنجا چه خبر است. مثلا او باید بگوید به خانه چه کسی و با چه آدرسی می رود. با چه وسیله ای به آنجا می رود. با چه کسانی به آنجا

اگر فرزندان نتوانست آزادی هایی را که گام به گام به او داده اید با احترام به شما و قوانین در کنار هم حفظ کند، می توانید بفهمید که هنوز برای استقلال بیشتر آمادگی ندارد و بهتر است قبل از استقلال بیشتر به او یاد بدهید که چگونه آزادی و استقلال خود را با احترام به قوانین حفظ کند

می رود. چه کسانی در آن مهمانی حضور دارند و چه برنامه ای دارند؟ اگر او بتواند جزییات را بگوید می توانید به او این فرصت را بدهید که در مهمانی شرکت کند و برای او شرایط و محدودیت های مورد نظر تان را بیان کنید. بهتر است بدانید وقتی شما محدودیت ها و قوانین را برای فرزندان بیان کنید او احساس امنیت بیشتری خواهد کرد تا وقتی که نداند در شرایط خاص چه باید بکند. اگر فرزند شما با اجازه شما در مهمانی دوستش شرکت کرد و قوانین را رعایت کرد و به موقع به منزل باز گشت، می توانید این به بعد با خیالی راحت تر به او این اجازه را بدهید که در چنین مراسمی شرکت کند. و شاید بتوانید در دفعات بعد آزادی های دیگری را هم اضافه کنید.

۵) گام به گام پیش بروید

وقتی تصمیم گرفتید که فرزندان آزادی های بیشتری بدهید و به او اجازه استقلال را بدهید، بهتر است کم کم و گام به گام جلو بروید. یعنی به یک باره تمام محدودیت ها را بر ندارید. بلکه دایره محدودیت ها را کم کم بازتر کنید. اگر در هر محله فرزندان نتوانست انتظارات شما را بر آورده کند

... اشتباهات رایج

دروغگوهای کوچک

وقتی کودکان دروغ می گویند اغلب والدین از خشم برافروخته می شوند، به خصوص وقتی که دروغ فرزندان خیلی آشکار است. آن وقت است که واکنش های شتابزده ای انجام می دهند، کودک را دعوا و تنبیه می کنند و می گویند که اگر بار دیگر رفتارش را تکرار کرد، تنبیه بدتری در انتظار اوست. اما باید بدانید که گاهی دروغ ها بیان کننده حقایق مربوط به امیدها و دلهره های بچه ها هستند. دروغ ها آشکار کننده آن چیزی هستند که فرد می خواهد انجام دهد یا باشد.

بنابراین بهتر است قبل از تنبیه کودک سعی کنید مفهوم آن دروغ را درک کنید و علت دروغگویی کودک را بفهمید. گاهی دروغگویی بچه ها به دلیل آن است که مرز مشخصی میان رویاها و واقعیت ها نمی بینند. ممکن است کودک شما بگوید که برای عید به یک جزیره ناشناخته در آن سوی کره زمین سفر کرده است. این دروغ بزرگ و شاحدار، صرفا دنیای خیالی او را نشان می دهد. بنابراین بهتر است به جای برچسب زدن به او، سعی کنید در دنیای ذهنی او شریک شوید. البته گاهی اوقات کودکان به این دلیل دروغ می گویند که اجازه ندارند حقیقت را بر زبان بیاورند؛ وقتی کودک به مادرش می گوید که شکلات نخورده است، به این دلیل است که می داند مادر او را به خاطر حقیقت گویی تنبیه می کند. یادتان باشد در مواجهه با کودک نباید باز پرس بازی در بیاورید و کودک را سؤال پیچ کنید، از طرف دیگر باید حتما و بدون تردید، رک و پوست کنده با کودک حرف بزنید. وقتی کودک دروغ می گوید، واکنش ما نباید هیجانی باشد بلکه باید واقعی و دور از احساس باشد تا کودک بداند که نیازی ندارد به شما دروغ بگوید.

می توانید کمی دایره را بزرگتر کنید. و مسئولیت های بیشتری را بر دوش او بگذارید. به عنوان مثال اگر فرزندان می خواهد شبها دیر تر به خانه برگردد ابتدا نیم ساعت زمان بیشتری به او بدهید. اگر او نتوانست ۲ هفته در زمان مقرر به خانه برگردد و مشکلی هم پیش نیامد آن وقت به او اجازه دهید یک ساعت دیر تر بیاید. با این روش شما هم به او می آموزید که می تواند مستقل باشد و هم به قوانین احترام بگذارد. اما اگر همیشه به او نه بگویید ممکن است او به یکباره از همه قوانین دلزده شده و زیر همه چیز بزند و در ضمن احترام شما را هم نگیرد.

بالاخره نوجوان شما باید یاد بگیرد که استقلال خود را مدیریت کند و با حفظ آزادی هایش از سلامت خود و خانواده اش مراقبت کند. بنابراین سعی کنید این فرصت را به او بدهید که خودش را محک بزند. اما اگر فرزندان نتوانست آزادی هایی را که گام به گام به او داده اید با احترام به شما و قوانین در کنار هم حفظ کند، می توانید بفهمید که هنوز برای استقلال بیشتر آمادگی ندارد و بهتر است قبل از استقلال بیشتر به او یاد بدهید که چگونه آزادی و استقلال خود را با احترام به قوانین حفظ کند.

۶) پرسید و نتیجه گیری کنید

اگر می خواهید آزادی و استقلال بیشتری به فرزندان بدهید بهتر است از او پرسید که اگر در شرایط خاصی قرار گرفت چه واکنشی نشان خواهد داد. مثلا قبل از اینکه او ماشین شما را قرض بگیرد و به مهمانی یا سینما برود می توانید از او این سوالات را بپرسید: من می خواهم بدانم تو در این قدم بزرگی که برای استقلال برمی داری از پس موقعیت ها برمی آیی. من از کجا بدانم که تو خوب این گام را بر داشته ای؟ فرزندان احتمالا خواهد گفت: خوب من مستقیم به آنجا می روم و وقتی مهمانی یا فیلم تمام شد، مستقیم بر می گردم خانه. شما می گویید: بله و وقتی به آنجا رسیدی به من زنگ بزنی و یا پیامک بده که من خیالم راحت شود تو سالم رسیده ای. وقتی هم فیلم یا مهمانی تمام شد به من خبر بده که داری برمی گردی. اما اگر سر ساعت مقرر به من زنگ نزدی و یا دیر رسیدی چه؟ اگر موقع رانندگی با ماشین من با سرعت زیاد رفتی و جریمه شدی چه؟ اگر دیر به خانه برگشتی چه؟ تمام اینها نشان می دهد که تو نتوانسته ای قوانین و استقلال خودت را با هم حفظ کنی و آن وقت ما مجبوریم که آزادی های تو را محدود کنیم. یعنی دفعه بعد اجازه ندهیم به تنهایی به مهمانی و یا سینما بروی تا وقتی که بتوانی به ما ثابت کنی بیشتر از قبل مسئولیت پذیر هستی.

این نوع گفتگوها می تواند قبل از پذیرش خواسته های نوجوان به شما کمک کند که آیا برای انجام کارهای تازه و مستقل آمادگی و مسئولیت پذیری کافی دارد یا نه و در ضمن به او یاد می دهد که در شرایطی که شما در کنارش نیستید بداند که چگونه برخورد کند. یعنی ضمن اینکه قوانین را به او گوشزد می کند به او نشان می دهد که چه انتظاراتی از او دارید و به شما هم نشان می دهد که با رعایت این شرایط او توانسته رضایت شما را جلب کند و برای استقلال و آزادی بیشتر آماده است. اما اگر او بعضی از قوانین را رعایت نکرد مثلا با ماشین شما به مهمانی رفت و سر ساعت تماس گرفت و در راه هم جای دیگری نرفت اما نیم ساعت به علت ترافیک دیرتر از موقع مقرر به منزل باز گشت. در این شرایط بهتر است با او صحبت کنید و به یک باره او را از همه چیز محروم نکنید. از او درباره راهی بپرسید که دفعه بعد برای پیشگیری از دیر رسیدن به منزل در پیش خواهد گرفت و به او تذکر دهید اگر بخواهد این شرایط تکرار نشود نشانه عدم آمادگی او برای پذیرش مسئولیت هاست. می توانید ترس ها و نگرانی های خود را برای او باز گو کنید و از او بخواهید که دفعه آینده بهتر از پس این کار بر بیاید.

با تمام این حرف ها به یاد داشته باشید که شما تا بد بالای سر فرزندان نیستید تا از او مراقبت کنید و او باید یاد بگیرد که خودش در شرایط مختلف از پس مشکلات و موقعیت های دشوار بر بیاید و راه درست و سالم را برگزیند. بنابراین به فرزند نوجوانتان اجازه دهید خودش و بزرگ شدنش را به شما نشان بدهد.



بنابراین بهتر است قبل از تنبیه کودک سعی کنید مفهوم آن دروغ را درک کنید و علت دروغگویی کودک را بفهمید. گاهی دروغگویی بچه ها به دلیل آن است که مرز مشخصی میان رویاها و واقعیت ها نمی بینند. ممکن است کودک شما بگوید که برای عید به یک جزیره ناشناخته در آن سوی کره زمین سفر کرده است. این دروغ بزرگ و شاحدار، صرفا دنیای خیالی او را نشان می دهد. بنابراین بهتر است به جای برچسب زدن به او، سعی کنید در دنیای ذهنی او شریک شوید. البته گاهی اوقات کودکان به این دلیل دروغ می گویند که اجازه ندارند حقیقت را بر زبان بیاورند؛ وقتی کودک به مادرش می گوید که شکلات نخورده است، به این دلیل است که می داند مادر او را به خاطر حقیقت گویی تنبیه می کند. یادتان باشد در مواجهه با کودک نباید باز پرس بازی در بیاورید و کودک را سؤال پیچ کنید، از طرف دیگر باید حتما و بدون تردید، رک و پوست کنده با کودک حرف بزنید. وقتی کودک دروغ می گوید، واکنش ما نباید هیجانی باشد بلکه باید واقعی و دور از احساس باشد تا کودک بداند که نیازی ندارد به شما دروغ بگوید.



بررسی های انجام شده نشان می دهد که نوع ارگانیك دل درد که به علل پیچ خوردگی روده، مشکلات روده بزرگ و نداشتن عصب و نظایر آن ایجاد می شود نیاز به عمل جراحی دارد حدود ۲۰ درصد کودکان دچار رادرگیر می کند اما ۸۰ درصد دل دردهای کودکان ناشی از مشکلات روحی و روانی است، در واقع این دل دردها در دسته بیماری های روان تنی قرار می گیرند. بنابراین دل درد کودکان در حقیقت به نوعی درد دل هم هست که اغلب ناشی از کمبود توجه است. این کودکان اغلب در محیط های پراسترس خانواده قرار می گیرند و همراه با دل درد، سردرد، حالت تهوع، رنگ پریدگی و سرگیجه نیز دارند. کودکانی که دل درد مجازی و غیر ارگانیك دارند بیماری شان اغلب به محیط زندگی آنها وابسته است و معمولا یک نفر از اعضای خانواده شان هم همین مشکل را دارد.

البته مسئله ای که مهم است تشخیص صحیح علت این عارضه است که کودک به اشتباه مورد عمل جراحی قرار نگیرد. دل دردهای خطرناک بیشتر درد بیشتر در اطراف ناف احساس می شود و هر چه قدر دامنه درد بیشتر باشد و از ناف دور نشود، خطرناک تر خواهد بود و نیاز به مداخله درمانی دارد. اما دل دردهای روان تنی اغلب به خودی خود بهبود می یابد و در صورت بروز مشکل در خانواده و مدرسه شدت می گیرد.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۲۶ فروردین ۱۳۵۱، (برابر با اول ربیع الاول ۱۳۹۲، ۱۵ آوریل ۱۹۷۲) نقل شده است

اردن به سوریه حمله میکند

بیروت - رادیو «صدای عاصفه» که اخبار چریکهای فلسطینی را پخش میکند از قول منابع اردن گزارش داد که ارتش اردن شروع به متمرکز کردن نیروهای پیاده نظام خود در پشت مرزهای سوریه و عراق کرده است. طبق گزارش رادیو عاصفه تانکها و زرهپوشهای اردن در مثلث ره-سه - مفرغ وام کیش که در نزدیکی مرز سوریه قرار دارد متمرکز شده‌اند. در گزارش رادیویی اضافه شده که مقامات سوریه اخیراً بین روستائیان مرز نشین سلاحهائی مانند مسلسل های سبک توزیع کرده‌اند تا از آبادیهای خود در برابر حمله احتمالی ارتش اردن دفاع کنند. حسین هیکل سردبیر روزنامه الاهرام در مقاله هفتگی خود نوشته است که پزیدنت انورالسادات معتقد است اردن سلاحهائی را که از امریکا دریافت کرده علیه اسرائیل بکار نخواهد برد بلکه از آنها برای حمله به سوریه استفاده خواهد شد.

اخطار نیکسون به شوروی

اتاو - پزیدنت نیکسون که برای یک دیدار رسمی از کانادا وارد اتاوا شده است مذاکرات خود را با «پیرالبوت» نخست‌وزیر کانادا آغاز کرد و پس از آن نطقی در پارلمان این کشور ایراد کرد. رئیس جمهوری امریکا ضمن نطقی که در پارلمان کانادا ایراد کرد با اشاره به سفر اخیر خود به پکن و دیدار آینده‌اش از مسکو گفت مسئولیت حفظ صلح در جهان در دست دولت‌های بزرگ است ولی وعده داد که امریکا قبل از مشاوره با متحدین خود هیچگونه اقدامی در زمینه حل و فصل مسائل جهانی بعمل نخواهد آورد. نیکسون بطور غیرمستقیم به جنگ ویتنام و حمل سلاحهای شوروی برای ویتنام شمالی اشاره کرد و بطور ضمنی به شوروی اخطار کرد و گفت که نفوذ کشورهای بزرگ باید صرف جلوگیری از تجاوز شود نه تشویق آن.

شوروی «قمر پیشگو» به فضا پرتاب کرد

مسکو - شوروی امروز نوع جدیدی از اقمار مصنوعی را که «پروگنوز» (پیشگوئی) نام دارد به فضا پرتاب کرد تا برای مطالعه فعالیتهای خورشید و اثرات آن بر فضای بین سیارات و حوزه مغناطیسی زمین مورد استفاده قرار گیرد. خبرگزاری تاس گزارش داد که ماهواره جدید در مدارى که زوایای اوج و حضیض آن از یکدیگر فاصله عظیمی دارند بگرد زمین به گردش درآمده است. حداقل ارتفاع «پروگنوز» از سطح زمین ۹۵۰ کیلومتر و حداکثر فاصله آن از زمین ۲۰۰ هزار کیلومتر است. در این ماهواره ادواتی تعبیه شده که میتوانی برای مطالعه پرتوهای «گاما» و تشعشعات اشعه مجهول از خورشید مورد استفاده قرار گیرد. وسایل علمی پروگنوز در عین حال قادر است ابعاد مدار آن را اندازه گیری کند و رادیوی نیرومند آن میتواند اطلاعات جمع آوری شده بوسیله اسپوتنیک را بزمین بفرستد.

تماشاچیان دروازه بان تیم فوتبال را کشتند

قاهره - یک فوتبالیست مصری در جریان مسابقه‌ای که بین تیم‌های دو مؤسسه صنعتی در قاهره انجام شد مورد حمله تماشاگران خشمگین قرار گرفت و کشته شد. طرفداران تیم یک کارخانه تهیه کننده زیرپوش پنج دقیقه به آخر مسابقه مانده وقتی که دیدند شکست تیم مورد علاقه آنها حتمی است به سنگباران بازیکنان تیم «دشمن» پرداختند. در این هنگام که نتیجه مسابقه دو بر هیچ بود تماشاگران بوسط میدان ریخته و دروازه بان تیم «تیل» را بخاطر دفاع شدید از دروازه تیم آنقدر کتک زدند تا در وسط میدان جان سپرد. تحقیقاتی که بعمل آمده نشان میدهد که ترتیب دهندگان مسابقه قبلاً تاریخ و محل برگزاری آن را به اداره پلیس اطلاع نداده بودند و در نتیجه هنگام بروز این حادثه حتی یک مأمور پلیس نیز در میدان حضور نداشت.

ایران، میزبان مسابقات جوانان آسیا شد

جنگ در «ویت نام»، جدول مسابقات تیمهای ملی فوتبال جوانان آسیا را بکلی در هم ریخت! «ویت نام جنوبی» به علت درگیری شدید با جنگ و بر اثر حمله و یورش دامنه دار ویت کنگها به سوی سایگون از حضور در چهاردهمین دوره مسابقات فوتبال تیم‌های ملی جوانان آسیا، پوزش خواست. بنابر تصمیمی که در آستانه مسابقات فوتبال جوانان آسیا گرفته شد، ایران را به عنوان میزبان سال آینده مسابقات فوتبال تیمهای ملی جوانان آسیا برگزیدند. همزمان با این تصمیم از کشورهای آسیایی خواسته شد که در انتخاب تیم ملی جوانان خود، صداقت بخرج دهند و تنها از بازیگران کمتر از ۲۱ ساله استفاده کنند.

پیش از آغاز مسابقه افتتاحیه بین کره جنوبی - لائوس و تایلند - نپال - نمایندگان خبرگزاریهای معتبر، با سرپرستان و مربیان تیمهای طراز اول - از جمله ایران - مصاحبه‌یی انجام دادند. پرویز ابوطالب - مربی تیم ملی جوانان ایران - ضمن آن که از کره جنوبی و برمه بعنوان حریفان ایران یاد کرد، گفت: - مسلم بدانید که تیم ما دست خالی به ایران باز نخواهد گشت. ما سه ماه بطور مداوم تمرین کرده‌ایم و در شرایط دلخواه بسر میبریم. سرگرد «تین مینت» - سرپرست برمه - گفت: «حضور ما در فینال حتمی است زیرا ۹ تن از بازیگران تیم ملی جوانان ما، عضو تیم ملی برمه هستند، یعنی همان تیمی که در ردیف تیم‌های برگزیده آسیا برای بازی در المپیک مونخی قرار گرفت. ما در بازیهای پیش از المپیک، اسرائیل و تایلند را بر جای گذاشتیم و این بار نیز حتماً به فینال خواهیم رسید.

قالب امروز



بهار در استان گلستان/عکس از محمد مهدی کمالی

داستان کوتاه

دزد میوه

مرد باغبان که به زحمت باغی سرسبز و پر محصول را آماده کرده بود، روزی متوجه شد که فردی بالای یکی از درختان سیب او نشسته و مشغول خوردن سیب است.

باغبان بسیار عصبانی شد و فریاد زد: خجالت نمی کشی که میوه‌های باغ مرا می‌دزدی؟

مرد غریبه به چشمان باغبان زل زده بود و در حالی که سیب‌های آبدار را گاز می‌زد، هیچ سخنی نمی گفت. باغبان صدایش را بالاتر برد.

در آن زمان غریبه گفت: چرا باید بیایم پائین و دیگر سیب نخورم؟ این باغ متعلق به خداست و من هم بنده خدا هستم.

پس این حق من است که در باغ تو میوه بخورم. باغبان فکری کرد و از پسر خود خواست تا چوب بلندی بیاورد. باغبان از پائین درخت چند ضربه به غریبه زد.

غریبه فریاد کشید که زن تو حق نداری مرا بزنی. باغبان گفت، برای چه زنم؟ این چوب در دست من متعلق به خداست و من هم بنده خدا!

مترجم: آرش میری خانی

منبع: Kidsworldfun.com

امروز با حافظ

هزار جهد بکردم که یار من باشی
مرا بخش دل بی قرار من باشی
چراغ دیده شب زنده دار من گردی
انیس خاطر امیدوار من باشی
چو خسروان ملاحظت به بنندگان نازند،
تو در میانه خداوندگار من باشی
از آن عقیق که خونین دلم ز عثوه او
اگر کنم گله‌ای غمگسار من باشی
در آن چمن که بتان دست عاشقان گیرند
گرت ز دست برآید نگار من باشی
شبی به کلبه احزان عاشقان آبی
دمی انیس دل سوگوار من باشی
شود غزاله خورشید صید لاغر من
گر آهویی چو تو یک دم شکار من باشی
سه بوسه کز دل بیت کرده‌ای وظیفه من
اگر ادا نکنی قرض دار من باشی
من این مراد ببینم به خود که نیم شبی
به جای اشک روان، در کنار من باشی
من ار چه حافظ شهرم جوی نمی‌ارزم
مگر تو از کرم خویش یار من باشی

جدول سودوکو

سودوکو (Sudoku)

یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عدددهای بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

حل جدول شماره ۱۱۵۴

۲	۴	۵	۹	۱	۵	۷	۸
۵	۸	۱	۴	۲	۳	۶	۹
۹	۷	۸	۵	۳	۲	۱	۴
۱	۷	۵	۲	۶	۸	۹	۳
۹	۴	۶	۳	۱	۸	۷	۲
۴	۲	۸	۹	۷	۵	۱	۳
۸	۱	۳	۵	۹	۶	۴	۲
۴	۵	۲	۷	۸	۹	۱	۳
۷	۶	۹	۱	۳	۲	۴	۸

قانون های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

حل جدول شماره ۴۷۷

۸	۴	۵	۲	۱	۴	۷	۹	۳
۹	۷	۳	۸	۵	۲	۴	۱	۶
۴	۱	۲	۶	۷	۹	۳	۸	۵
۷	۲	۹	۴	۶	۳	۵	۸	۱
۵	۷	۱	۹	۲	۸	۴	۶	۳
۴	۴	۸	۱	۵	۷	۹	۲	۳
۱	۸	۷	۵	۹	۲	۴	۶	۳
۲	۵	۳	۸	۴	۶	۱	۹	۷
۶	۹	۴	۷	۳	۱	۸	۵	۲

امروز در تاریخ

یزدگرد به مسیحیان قلمرو ایران آزادی مذهبی داد

یزدگرد یکم شاه ساسانی ایران پس از آغاز سلطنت، ۱۵ اپریل سال ۳۹۹ میلادی به مسیحیان قلمرو ایران آزادی مذهبی داد و با ارسال پیامی به رم به دولت و سنای روم یادآور شد که دستور داده است همه تدابیر و عملیات خصمانه بر ضد روم پایان یابد و بازرگانان رومی بتوانند در قلمرو ایران آزادانه به داد و ستد بپردازند و تحت حمایت شهربانان ایران باشند. یزدگرد در پیام خود تاکید کرده بود که در انتظار عمل متقابل از سوی دولت روم مخصوصاً در زمینه آئین زرتشت است که دولت ایران مکلف به حمایت از پیروان آن در سراسر جهان است.

زادروز داوینچی و بوتروک، و سالگرد در گذشت سارتر



سارتر

۱۵ اپریل زادروز «لئوناردو داوینچی» هنرمند و دانشمند ایتالیایی است که به سال ۱۴۵۲ در «وینچی» واقع در ۳۰ کیلومتری فلورانس به دنیا آمد و در سال ۱۵۱۹ درگذشت. آثار هنری متعددی از او باقی مانده از جمله تصویر «مونا لیزا». اخیراً بانویی که داوینچی تصویر او را ترسیم کرده و این تصویر به مونا لیزا شهرت یافته شناخته شده است. داوینچی در عین حال یک ریاضیدان بود و نخستین کسی است که طرح هلی کوپتر را کشیده است. در این روز در سال ۱۷۶۶



طرح هلی کوپتر از داوینچی

فردریک بوتروک Friedrich Bouterwek فیلسوف آلمانی به دنیا آمد و آثار متعددی از او باقی است از جمله خاطرات ده جلدی اش. بوتروک در آغاز از پیروان فلسفه «کانت» بود که بعداً راه دیگری در پیش گرفت.

تعریف «تابعیت»

۱۵ اپریل روزی است که در سال ۲۱۴ میلادی سنای روم «تابعیت» را در جریان تصویب قانون تعمیم تابعیت رومی به گروه دیگری از ساکنان قلمرو این کشور تعریف کرد.

با این که از آن زمان، این تعریف بارها دوباره نویسی شده و بسیاری از اندیشمندان عبارات تازه بر آن اضافه کرده اند، معذکلی پایه‌ای را که سنای روم ریخته همچنان باقی مانده و رعایت می شود. طبق تعریف «تابعیت یا شهروندی»، شهروند که عضو متساوی الحقوق و کامل یک جامعه ملی است دارای یک رشته حقوق و تکالیف است. شهروند می تواند از حقوق خود صرف نظر کند، ولی انجام تکالیف اجباری و نقض آن موجب مجازات است

به شهروندی که از بعضی حقوق خود داوطلبانه بگذرد مشا حق رای دادن در انتخابات و حق نظلم خواهی، تبعه غیر فعال گویند.

امّا، اگر عواملی در صدد بر آیند که با تهدید و ارعاب و امثال آن، یک تبعه و گروهی از اتباع را از استفاده از حق بازدارند با دولت طرف خواهند بود که مکلف است وسائل لازم را برای برخورداری اتباع از حقوقشان فراهم آورد و با کسانی که شهروندان را اجباراً از استفاده از حق باز می دارند برخورد کند.

مهمترین تکلیف دولت؛ محافظت از جان و مال و حیثیت اتباع است و حفظ اموال اتباع، منحصر به خانه و اثاثه آنان نیست؛ همه منافع مالی و حقوق مربوط ایشان را شامل می شود از جمله ممانعت از گرانفروشی، گران کردن مصنوعی کالا و خدمات، احتکار، توسل به تقلب برای خالی کردن جیب اتباع، تصاحب اموال و منابع عمومی که متعلق به همه اتباع است و نظایر آن و...

www.iranianshistoryonthisday.com

دشوار ۴۷۸

آسان ۱۱۵۵

